



7月 こんだてよていひょう



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山小学校>

日	曜日	こんだてめい		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価	
		しゅしょく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
3	月	ごはん	はるまき ホイコーロー チャンポンふうスープ	豚肉 えび いか	牛乳	にんじん ★ピーマン さやいんげん	★キャベツ もやし ★たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ	★ねぎ ★米 三温糖 かたくり粉 米粉めん	大豆油 米油	713 kcal 24.8 g 26.6 g 2.3 g	
4	火	むぎごはん	さばのしおやき ごもくきんぴら だいこんとえのきたけのみそしる れいとურიんこ	さば 豚肉 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん ★ピーマン	ごぼう れんこん えのきたけ ★だいこん ★ねぎ りんご	★米 麦 三温糖 ★じゃがいも	ごま油 米油	630 kcal 30.8 g 23.1 g 2.2 g	
5	水	ソフトパン	オムレツのミートソース やさしいごまふうみサラダ マカロニスープ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	★たまねぎ マッシュルーム ★きゅうり ★キャベツ とうもろこし	ソフトパン 三温糖 マカロニ ★じゃがいも	米油 ドレッシング	652 kcal 22.3 g 30.8 g 2.5 g	
6	木	むぎごはん	ソースカツ ごっつおーべるサラダ みそけんちんじる	豚肉 卵 ハム 豆腐 油揚げ ★みそ	牛乳 チーズ	にんじん	★きゅうり とうもろこし ★ねぎ ★だいこん ★はくさい	★米 麦 小麦粉 パン粉 マカロニ 三温糖 米粉めん ★じゃがいも	大豆油 米油 ドレッシング	684 kcal 28.0 g 26.1 g 2.4 g	
7	金	ゆかり ごはん	ほしのコロック こまつなのあえもの あまのがわじる たなばたゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ なるこ	牛乳	しそ ★こまつな にんじん オクラ	もやし 干しいたけ ★ねぎ	★米 ふ じゃがいも 三温糖 ラーメン 小麦粉 パン粉 ゼリー	大豆油 ごま油	616 kcal 19.7 g 16.9 g 2.3 g	
10	月	ごはん	すどり はるさめサラダ たまごスープ	鶏肉 卵 ハム ★豆腐	牛乳	にんじん ★ピーマン ★チンゲンサイ	たけのこ ★たまねぎ 干しいたけ ★きゅうり もやし えのきたけ	★米 かたくり粉 三温糖 はるさめ	大豆油 米油 ごま油	644 kcal 26.1 g 21.2 g 2.2 g	
【地場産給食の日】 ~ 大崎市産の夏野菜を味わおう ~											
11	火	むぎごはん	ふるさとつやさいカレー フルーツヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ トマト	★たまねぎ ズッキーニ みかん もも バナナ	★米 麦 ★じゃがいも グラニュー糖	米油 カレールウ 生クリーム	727 kcal 22.6 g 19.6 g 1.9 g	
12	水	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ひじきとだいずのもの なすとあぶらあげのみそしる すいか	豚肉 ★大豆 さつま揚げ ★油揚げ ★豆腐 ★みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん さやいんげん	★なす ★ねぎ えのきたけ すいか	★米 三温糖 ★じゃがいも	米油	605 kcal 32.7 g 17.5 g 3.5 g	
13	木	ごはん	あじのパンパンソースがけ カラフルビーフンいため ごもくスープ	あじ えび 鶏肉 ★豆腐	牛乳	にんじん ★ピーマン パプリカ ★にら	★ねぎ ★キャベツ ★たまねぎ もやし 干しいたけ たけのこ	★米 三温糖 ビーフン	大豆油 ごま油 ごま	589 kcal 25.9 g 17.7 g 1.9 g	
18	火	むぎごはん	ピピンパのぐ ナムル わかめスープ アーモンドフィッシュ	豚肉 みそ 豆腐 なるこ いわし	牛乳 わかめ	★ほうれん草 にんじん	★ねぎ もやし 大豆もやし えのきたけ しょうが	★米 麦 三温糖	ごま油 ごま ドレッシング アーモンド	595 kcal 31.5 g 19.9 g 3.1 g	
19	水	ごはん	さんまのかばやきふう もやしのすびだし ごまキムチじる はちみつレモンゼリー	さんま ハム 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳	にんじん ★にら	もやし ★きゅうり ★はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 ★じゃがいも ゼリー	大豆油 ごま油 米油	660 kcal 25.1 g 25.5 g 2.4 g	
20	木	とうにゅう しょくぱん	なつやさいのミートグラタン ごぼうサラダ コンソメスープ ブルーベリージャム	豚肉 まぐろ水煮 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	★たまねぎ ズッキーニ とうもろこし ★きゅうり ★キャベツ ★だいこん	★なす ごぼう	豆乳食パン マカロニ 三温糖 ★じゃがいも ジャム	米油 マヨネーズ ごま	665 kcal 26.6 g 28.6 g 2.2 g

毎日牛乳がつかます。

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

~宮城県産 及び 大崎市産の主な食材~

米・麦・牛乳・みそ・豆腐・油揚げ・鶏肉・豚肉・卵・米粉めん・じゃがいも・たまねぎ・なす・
 だいこん・はくさい・キャベツ・きゅうり・ねぎ・ピーマン・パセリ・えのきたけ・ほうれん草・
 チンゲンサイ・にら・ズッキーニ・こまつな・パプリカ



給食費口座振替日の
お知らせ

3期 7月31日(月)
残高のご確認をお願い致します。