



# 9月 こんだてよていひょう



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)		緑の食品 (からだの調子を整えるもの)		黄の食品 (カのものになるもの)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		しゅしょく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	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	
1	金	キムチごはん	あげぎょうざ(2こ) りっちゃんサラダ たまごスープ れいとうパン	豚肉 ハム かつお節 卵 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ★チンゲンサイ にら	はくさい とうもろこし キャベツ ねぎ パイン えのきたけ	★米 三温糖 かたくり粉	ごま油 大豆油 米油 ごま	674 kcal 25.1 g 24.6 g 2.5 g
4	月	ごはん	とりにくのあますソースがけ ひじきとだいずのもの なすとあぶらあげのみそ汁	鶏肉 ★豆腐 さつまいも揚げ ★油揚げ ★大豆 ★みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん さやいんげん	★なす とうもろこし えのきたけ	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 米油	643 kcal 31.6 g 20.6 g 2.7 g
5	火	ごはん	あますにくだんご(2こ) カラフルピーマンいため ごもくスープ フローズンヨーグルト	鶏肉 えび 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ★ピーマン パプリカ ★にら	キャベツ はくさい 干しいたけ だけのこ	★米 三温糖 ビーフン	ごま油	591 kcal 23.0 g 16.4 g 1.7 g
6	水	わかめごはん	えびカツ ごっつおーべろサラダ とんじる	えび ハム 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	ごぼう ★きゅうり とうもろこし はくさい	★米 米粉めん じゃがいも	大豆油 米油 ドレッシング	664 kcal 25.3 g 23.1 g 2.9 g
7	木	むぎごはん	ガバオライス めだまやき ABCスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ★ピーマン パセリ	★たまねぎ れんこん キャベツ パプリカ	★米 麦 三温糖 マカロニ じゃがいも	米油	686 kcal 29.6 g 16.7 g 2.3 g
8	金	ごはん	さばのみそに ほうれんそうのおひたし だてなちゃんこなべ すんだだんご	さば ★みそ かまぼこ かつお節 ★凍り豆腐	牛乳	★ほうれん草 にんじん 枝豆	もやし ごぼう だいこん はくさい	★米 じゃがいも 白玉もち グラニュー糖	米油	731 kcal 29.4 g 23.0 g 2.6 g
12	火	ごはん	ぶたにくのスタミナやき もやしとツナのあえもの のみそしる	豚肉 ツナ ★みそ	牛乳 煮干し	★ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ねぎ	★米 三温糖 豆ふ じゃがいも	ごま油	548 kcal 29.4 g 13.6 g 2.6 g
13	水	むぎごはん	かつおのわふうフライ ごもくきんぴら いものこじる	かつお みそ 鶏肉 ★凍り豆腐 ★油揚げ	牛乳	にんじん ★ピーマン	ごぼう れんこん だいこん ★ぶなしめじ	★米 麦 三温糖 さといも 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま油 米油	602 kcal 26.6 g 19.3 g 2.0 g
14	木	こめごはん	タンドリーチキン きのこことねぎの Pasta やさしいスープ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 ヨーグルト	こねぎ にんじん パセリ	たまねぎ ★ぶなしめじ えのきたけ だいこん	米粉パン 三温糖 スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油 バター	591 kcal 31.6 g 20.2 g 3.0 g
15	金	ごはん	ささかまのいそべあげ ぶたにくとだいこんのもの なめこじる プリン	かまぼこ 豚肉 ★豆腐 ★みそ	牛乳 あおのり 煮干し	にんじん さやいんげん	だいこん なめこ ねぎ しょうが	★米 てんぷら粉 三温糖 じゃがいも プリン	大豆油 ごま油	645 kcal 25.8 g 19.4 g 2.9 g
19	火	ごはん	さけのチーズやき ちくせんに わかめととうふのみそしる	さけ ★みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ 干しいたけ だいこん	★米 三温糖 じゃがいも	米油	594 kcal 32.7 g 18.2 g 2.7 g
20	水	ごはん	はるまき チンジャオロースー にらたまじる	豚肉 卵 豆腐 なると	牛乳	★ピーマン パプリカ にら	たけのこ えのきたけ きくらげ	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油	723 kcal 27.6 g 29.8 g 2.0 g
21	木	ごはん	あかうおのたつたあげ あぶらふとやさしいたまごとじ おくすかけしる	赤魚 卵 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ねぎ ★たまねぎ ★なす 干しいたけ	★米 三温糖 かたくり粉 あぶらふ 米粉めん じゃがいも	大豆油	626 kcal 25.7 g 20.5 g 1.9 g
22	金	むぎごはん	チキンカレー だいこんゆめふうみサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	★たまねぎ りんご だいこん きゅうり	★米 麦 じゃがいも	米油 カレールウ ドレッシング	731 kcal 26.1 g 18.9 g 2.4 g
25	月	ごはん	とりにくのてりやき すきこんぶのもの ひきなじる れいとうりんご さけふりかけ	鶏肉 さけ さつまいも揚げ 油揚げ ★みそ	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん ★ピーマン	だいずもやし だいこん えのきたけ りんご	★米 三温糖	米油 ごま	564 kcal 28.6 g 15.9 g 2.7 g
26	火	むぎごはん	しろみぎかなフライBBQソース キャベツとわかめのあえもの こめワフタンみそスープ	ホキ かまぼこ 豚肉 ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん ★にら	キャベツ はくさい たけのこ ★ぶなしめじ	★米 麦 三温糖 米粉ワフタン	大豆油 ごま油 ごま ドレッシング	640 kcal 23.0 g 18.2 g 3.0 g
27	水	ごはん	あんかけたまごやき にくじゃが はるさめじる	卵 豚肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん	★たまねぎ グリーンピース しょうが 干しいたけ	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも はるさめ	米油	598 kcal 24.0 g 14.0 g 2.5 g
28	木	バター ロール パン	チーズハンバーグ やさしいごまふうみサラダ ポトフ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	フロッキー にんじん パセリ	★きゅうり キャベツ ★たまねぎ だいこん	バターロールパン 三温糖 じゃがいも	ドレッシング	690 kcal 25.3 g 36.1 g 2.4 g
29	金	ごもく ごはん	やきぐりコロッケ こまつなとツナのあえもの しらたまだんごじる おつきみせりー	鶏肉 油揚げ ツナ なると	牛乳	にんじん ★こまつな	もやし 干しいたけ グリーンピース だいこん	★米 小麦粉 パン粉 三温糖 あぶらふ 白玉もち	米油 大豆油 ごま油	735 kcal 21.3 g 20.3 g 2.0 g



毎日牛乳がつかます。



魚の小骨に注意して食べましょう。

\*献立は材料の都合により変更する場合があります。

★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・パン・牛乳・みそ・豆腐・油揚げ・鶏肉・卵・米粉めん・米粉ワフタン・  
 笹かまぼこ・あぶらふ・ヨーグルト・凍り豆腐・たまねぎ・なす・きゅうり・ねぎ・  
 レンコン・こねぎ・パセリ・パプリカ・えのきたけ・ぶなしめじ・ほうれん草・  
 チンゲンサイ・小松菜・にら



給食費口座振替日のお知らせ

5期 10月2日(月)

残高のご確認をお願い致します。