9月　献立予定表

令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター＜大崎市立岩出山中学校＞

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	赤の食品（からだをつくるもとになるもの） 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑の食品（からだの調子を整えるもとになるもの） 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄の食品（力のもとになるもの） 5群 穀類・いも類・砂糖	黄の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	金	キムチごはん	揚げぎょうざ（3個） りっちゃんサラダ 卵スープ 冷凍パイン	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　キャベツ とうもろこし　ねぎ ★きゅうり　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	858 kcal 30.5 g 29.6 g 3.2 g
4	月	ごはん	鶏肉の甘酢ソースがけ ひじきと大豆の煮もの なすと油揚げのみそ汁	鶏肉　★豆腐 さつま揚げ ★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 ねぎ 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	797 kcal 37.3 g 23.4 g 3.0 g
5	火	ごはん	甘酢肉だんご（3個） カラフルビーフン炒め 五目スープ 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　★たまねぎ はくさい 干ししいたけ たけのこ	★米 ビーフン	ごま油	756 kcal 27.8 g 18.8 g 2.2 g
6	水	わかめごはん	えびカツ ごっつおーペろサラダ 豚汁	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　だいこん ★きゅうり　ねぎ 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	841 kcal 31.9 g 26.5 g 3.7 g
7	木	麦ごはん	ガパオライス 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 バジル	★米　麦 三温糖 マカロニ じゃがいも	米油	812 kcal 33.6 g 18.8 g 2.7 g
8	金	ごはん	さばのみそ煮　政宗給食 ほうれん草のおひたし 伊達なちゃんこ鍋 ずんだだんご（3個）	さば　★みそ 豚肉 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　しょうが 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	912 kcal 35.0 g 26.4 g 3.3 g
12	火	ごはん	豚肉のスタミナ焼き もやしとツナの和えもの ふのみそ汁	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	686 kcal 34.5 g 15.0 g 2.9 g
13	水	麦ごはん	かつおの和風フライ　和食の日 五目きんぴら いものこ汁	かつお みそ 豚肉 ★凍み豆腐 ★油揚げ	牛乳	にんじん ★ピーマン	ごぼう　ねぎ 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 ごま油 米油	738 kcal 31.6 g 21.9 g 2.6 g
14	木	米粉パン	タンドリーチキン きのこと小ねぎのパスタ 野菜スープ	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　キャベツ ★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	733 kcal 37.7 g 23.7 g 3.7 g
15	金	ごはん	ささかまの磯辺揚げ 豚肉と大根の煮もの なめこ汁 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	788 kcal 29.2 g 21.8 g 3.1 g
19	火	給食なし								
20	水	給食なし								
21	木	給食なし								
22	金	給食なし								
25	月	ごはん	鶏肉の照り焼き すきこんぶの煮もの ひきな汁 冷凍りんご　さけふりかけ	鶏肉　さけ さつま揚げ 油揚げ ★みそ	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん ★ピーマン	だいすもやし　ねぎ だいこん えのきたけ りんご	★米 三温糖	米油 ごま	703 kcal 33.5 g 17.5 g 3.4 g
26	火	ごはん	白身魚フライBBQソース　かみかみメニュー キャベツとわかめの和えもの 米粉ワンタンみそスープ	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　ねぎ はくさい　★きゅうり たけのこ ★ぶなしめじ	★米 麦 三温糖 米粉ワンタン	大豆油 ごま油 ごま ドレッシング	776 kcal 26.9 g 20.6 g 3.5 g
27	水	ごはん	あんかけ卵焼き 肉じゃが 春雨汁	卵 豚肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん	★たまねぎ　ねぎ グリンピース しょうが 干ししいたけ	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも はるさめ	米油	734 kcal 27.6 g 14.9 g 2.8 g
28	木	バターロールパン	チーズハンバーグ 野菜のごま風味サラダ ポトフ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー 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	826 kcal 28.9 g 41.1 g 2.8 g
29	金	五目ごはん	焼き栗コロッケ　お月見献立 小松菜とツナの和えもの 白玉だんご汁 お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ ツナ なると	牛乳	にんじん ★こまつな	もやし　ねぎ 干ししいたけ グリンピース だいこん	★米　くり 小麦粉　ゼリー パン粉　三温糖 あぶらふ 白玉もち	米油 大豆油 ごま油	868 kcal 25.0 g 23.8 g 2.8 g

毎日牛乳がつきます。

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・米粉ワンタン・笹かまぼこ・あぶらふ・ヨーグルト・凍み豆腐・たまねぎ・きゅうり・ねぎ・ピーマン・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。