



# 10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 (カのもとになるもの)		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	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	
2	月	ごはん	さばのみそに ひじきとむきまめのものに とんじる	さば 油揚げ さつまいも 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	枝豆 ごぼう はくさい ★ねぎ だいこん	★米 三温糖 じゃがいも	米油	670 Kcal 26.8 g 25.1 g 2.6 g
3	火	ごはん	にくじゃがコロッケ ぶたにくとキャベツのいためもの かきたまじる りんご	豚肉 ★みそ 卵 豆腐 なると	牛乳	にんじん ★ピーマン チンゲンサイ	★キャベツ ★たまねぎ えのきだけ りんご	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 米油	669 Kcal 24.1 g 22.1 g 2.4 g
4	水	さつまいも ごはん	あかうおのてりやき ほうれんそうのミモザあえ なめこじる	赤魚 卵 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	ほうれん草	もやし なめこ だいこん ★ねぎ	★米 さつまいも 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま	579 Kcal 27.9 g 12.6 g 2.0 g
5	木	むぎごはん	にくシューマイ(1こ) やさいのごまふうみサラダ ちゅうかはん	鶏肉 豚肉 いが えび うすら卵	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	★きゅうり ★キャベツ ★たまねぎ たけのこ はくさい しょうが 干しいたけ	★米 麦 かたくり粉	ごま油 ドレッシング	704 Kcal 29.2 g 20.9 g 2.5 g
6	金	ごはん	おいしさギュークつとぎゅうにくどん きぎくいりほうれんそうのおひたし はるさめじる <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">はるさと給食の日</span>	牛肉 ツナ 豆腐 なると	牛乳	ほうれん草 にんじん	★たまねぎ もやし ごぼう ★ねぎ グリーンピース しょうが 菊の花 干しいたけ 梨	★米 三温糖 かたくり粉 春雨	米油 ごま油	620 Kcal 24.8 g 18.3 g 2.1 g
11	水	ごはん	とりにくのからあげ きりぼしポリタン こめこめんのすましじる	鶏肉 ウィンナー 油揚げ なると	牛乳	にんじん ★ピーマン	★たまねぎ もやし ごぼう ★ねぎ 干しいたけ	★米 かたくり粉 三温糖 米粉めん	大豆油 オリーブ油	663 Kcal 27.3 g 20.3 g 2.2 g
12	木	ソフトパン	てりやきハンバーグ マカロニサラダ あきやさいのスープ	ハム 鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん 鶏肉 フロッコリー パセリ	★きゅうり ★たまねぎ はくさい だいこん ぶなしめじ	ソフトパン 三温糖 かたくり粉 マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	680 Kcal 25.6 g 31.6 g 2.7 g
13	金	ごはん	あますにくだんご(2こ) チンゲンサイのいためもの ちゅうかふうなめこじる スイーツポテト	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たけのこ ★ぶなしめじ ★たまねぎ なめこ ★ねぎ	★米 じゃがいも かたくり粉 さつまいも グラニュー糖	米油 バター なまクリーム	647 Kcal 22.7 g 21.2 g 1.6 g
16	月	ごはん	とりにくのレモンソースがけ じゃがいものそぼろに にらたまじる	鶏肉 卵 ★豆腐 なると	牛乳	にんじん ★にら さやいんげん	レモン だいこん ★にら 干しいたけ えのきだけ しょうが	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 米油	653 Kcal 32.1 g 19.9 g 2.1 g
17	火	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごっつおーペるサラダ あぶらふのみそじる	豚肉 ★みそ ハム ★豆腐	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	★きゅうり とうもろこし はくさい しょうが	★米 三温糖 米粉めん 18.6g じゃがいも	ドレッシング	628 Kcal 31.0 g 18.6 g 2.2 g
18	水	ごはん	かつおのかりんとあげ もやしのナムル おおさきほっこりとりだんごじる あじつけめかぶ	かつお ツナ ★豆腐 鶏肉	牛乳 めかぶ もすく	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん はくさい ★ねぎ 干しいたけ	★米 かたくり粉 黒砂糖 三温糖	大豆油 ごま油	604 Kcal 30.5 g 16.8 g 1.8 g
19	木	むぎごはん	とりにくのてりやき あぶらふとやさいのたまごとじ けんちんじる りんご <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>	鶏肉 卵 ★豆腐 ★油揚げ	牛乳	にんじん ★こまつな さやえんどう	★たまねぎ だいこん ★ねぎ りんご	★米 麦 あぶらふ 三温糖 じゃがいも	ごま油	601 Kcal 29.1 g 19.2 g 1.9 g
20	金	ごはん	あげぎょうざ(2こ) キャベツとわかめあえもの マーボーどうふ	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	★にら	★キャベツ ★きゅうり たけのこ 干しいたけ ★ねぎ しょうが	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油 ごま ドレッシング	683 Kcal 25.3 g 26.4 g 2.5 g
24	火	ごはん	ソースカツ やさいのちゅうかあえ いとかまぼこのたまごスープ	豚肉 ハム 卵 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし ★きゅうり きくらげ えのきだけ	★米 三温糖 かたくり粉 パン粉	大豆油 ごま油	635 Kcal 26.5 g 23.5 g 2.0 g
25	水	ふゆみず たんぼまい ごはん	さばのしおやき にくじゃが キャベツのみそじる ミニすりおろししょうなしゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">特別栽培米の日</span>	さば 豚肉 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	グリーンピース ★たまねぎ しょうが ★キャベツ えのきだけ	★ふゆみず たんぼまい じゃがいも 三温糖 ゼリー	米油	632 Kcal 33.9 g 20.0 g 2.4 g
26	木	むぎごはん	ポークカレー だいこんうめふうみサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ かつおぶし	牛乳 ヨーグルト わかめ	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	779 Kcal 26.9 g 20.9 g 2.2 g
27	金	まいだけ ごはん	ほっけのしおやき ごぼうサラダ さつまじる	鶏肉 ほっけ ハム 油揚げ ★みそ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	干しいたけ まいだけ ★ぶなしめじ ごぼう ★ねぎ きゅうり だいこん	★米 三温糖 さつまいも	米油 マヨネーズ ごま	699 Kcal 32.4 g 23.8 g 2.6 g
30	月	ごはん	オムレツのミートソースがけ カラフルビーフいため みそスープ	豚肉 えび ★みそ 卵	牛乳	にんじん ★ピーマン パプリカ ★にら	マッシュルーム キャベツ とうもろこし ★たまねぎ はくさい たけのこ ★ねぎ	★米 三温糖 ビーフン じゃがいも	米油 ごま油 ごま	580 Kcal 22.6 g 16.2 g 2.3 g
31	火	こめこ フォカッ チャ	てづくりメンチカツ フレンチサラダ ハロウィンのポトフ ミックスベリープリン	豚肉 卵 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	★キャベツ ★きゅうり ★たまねぎ とうもろこし	米粉パン 三温糖 マカロニ プリン パン粉	大豆油 ドレッシング	642 Kcal 26.0 g 25.0 g 2.6 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。

★のついてる食材は、大崎地域産を予定しています。



～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材～

米・麦・牛乳・パン・みそ・しょうゆ・豆腐・油揚げ・豚肉・鶏肉・たまご・わかめ・牛肉・米粉めん・えのきだけ・なめこ・ぶなしめじ・にんじん・ほうれん草・小松菜・たまねぎ・パプリカ・チンゲンサイ・にら・ねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり



給食費口座振替日のお知らせ

6期10月31日(火)

残高のご確認をお願い致します。