



# 1月 こんだてよてい表



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		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 (力のもとになるもの)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				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		
主食	おかず										
10	水	麦ごはん	豚どんの具 ほうれん草のおひたし 米粉めんのすまし汁 ぼんかん	和食の日	豚肉 かまぼこ かつお節 油揚げ なると	牛乳	★ほうれん草 にんじん みつば	たまねぎ もやし ★ねぎ 干ししいたけ ぼんかん	★米 麦 三温糖 かたくり粉 米粉めん	米油	759 kcal 34.4 g 18.8 g 2.7 g
11	木	ココアパン	鶏肉とペンのトマト煮 ごぼうサラダ 冬野菜のポトフ		鶏肉 ツナ ウィンナー	牛乳	トマト にんじん プロコッリー パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし ★だいこん	ごぼう ココアパン マカロニ 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ ごま	856 kcal 30.3 g 37.8 g 3.6 g
12	金	キムチごはん	かぼちゃチーズフライ りっちゃんサラダ 卵スープ		豚肉 ハム かつお節 卵 豆腐	牛乳 ごんぶ チーズ	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	はくさい ★ねぎ ★キャベツ とうもろこし きゅうり えのきたけ	★米 三温糖 かたくり粉	ごま油 大豆油 米油 ごま	815 kcal 29.5 g 23.9 g 3.0 g
15	月	ごはん	赤魚の竜田揚げ 大豆の五目煮 白玉雑煮		赤魚 ★大豆 かまぼこ 鶏肉 なると	牛乳 ごんぶ	にんじん せり	ごぼう 枝豆 ★だいこん 干ししいたけ	★米 かたくり粉 三温糖 白玉もち	大豆油 米油	805 kcal 31.8 g 18.3 g 2.5 g
16	火	ごはん	あんかけ卵焼き 豚肉と大根の煮もの みそけんちん汁		卵 豚肉 ★豆腐 ★油揚げ ★みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	★だいこん ★ねぎ ぶなしめじ ★はくさい しょうが	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごま油 米油	765 kcal 26.5 g 23.3 g 2.9 g
17	水	ごはん	春巻き ピーマン炒め 五目スープ		豚肉 鶏肉 ★豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ★にら	★キャベツ たまねぎ ★はくさい 干ししいたけ きくらげ	しいたけ だけのこ	★米 ピーマン ごま油	807 kcal 24.1 g 28.1 g 1.9 g
18	木	麦ごはん	シーフードカレー キャベツとわかめの和えもの ヨーグルト		ほたて えび いか かまぼこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ りんご ★キャベツ きゅうり	★米 麦 じゃがいも 三温糖	米油 ごま油 ごま カレー粉 ドレッシング	812 kcal 29.5 g 20.4 g 3.2 g
19	金	ごはん	白身魚フライBBQソース パンサンデー ごまキムチ汁		ホキ ハム 豚肉 ★豆腐 ★みそ	牛乳	にんじん ★にら	きゅうり もやし ★はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 春雨 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま 米油	846 kcal 28.9 g 24.4 g 3.3 g
22	月	ごはん	ハンバーグのきのこソースがけ 筑前煮 わかめと豆腐のみそ汁		鶏肉 油揚げ 豆腐 ★みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん	マッシュルーム ごぼう えのきたけ ★だいこん たまねぎ だけのこ 干ししいたけ	★米 三温糖 じゃがいも	米油	789 kcal 31.6 g 25.2 g 3.1 g
23	火	麦ごはん	揚げぎょうざ (3個) チンジャオロースー チャンボン風スープ	かみかみメニュー	豚肉 えび いか	牛乳	にら ピーマン パプリカ にんじん さやいんげん	だけのこ ★はくさい たまねぎ ★ねぎ	★米 麦 三温糖 かたくり粉 米粉めん	大豆油 ごま油 米油	814 kcal 34.3 g 26.5 g 3.0 g
24	水	ごはん	さばの和風カレー煮 ひじきと大豆の煮もの 伊達なちゃんご鍋 ミルクプリン	♪全国学校給食週間(30日まで)♪	さば ★大豆 さつまいも 豚肉 ★凍り豆腐 ★みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう ★だいこん ★はくさい しょうが	★米 三温糖 じゃがいも ミルクプリン	米油	870 kcal 31.4 g 29.6 g 3.2 g
25	木	きなこ揚げパン	鶏肉の照り焼き 野菜のごま風味サラダ ABCスープ		鶏肉 ベーコン きな粉	牛乳	プロコッリー にんじん パセリ	きゅうり ★キャベツ ★だいこん たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも 上白糖	大豆油 米油 ドレッシング	733 kcal 33.6 g 31.5 g 2.7 g
26	金	鶏ごぼうごはん	あじのフライ たくあんのカリポリサラダ ふるさとすき焼き風煮		鶏肉 あじ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ★しゅんぎく	ごぼう グリーンピース きゅうり ★はくさい えのきたけ	だいこん もやし ★ねぎ	★米 三温糖 大豆油 ごま油 ごま	800 kcal 40.7 g 22.0 g 3.0 g
29	月	ごはん	ささかまのいそべあげ ごもくきんぴら おくずかけ		かまぼこ 豚肉 油揚げ	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン さやえんどう	ごぼう れんこん 干ししいたけ	★米 豆 てんぷら粉 三温糖 三温糖 うーめん じゃがいも かたくり粉	大豆油 ごま油 ごま油 米油	763 kcal 28.3 g 20.0 g 3.4 g
30	火	ゆかりごはん	さけのレモン風味焼き ごっつおーペろサラダ 豚汁 岩出山パニラアイス	岩出山小 リクエスト給食	さけ ハム 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 チーズ	にんじん しそ	きゅうり ★はくさい ★だいこん とうもろこし ごぼう	★米 米粉めん じゃがいも アイスクリーム	米油 ドレッシング	930 kcal 38.3 g 31.9 g 3.6 g
31	水	ごはん	鶏肉の味噌ソースがけ つぼみ菜とツナの和えもの のっぺい汁		鶏肉 ★みそ ツナ 油揚げ	牛乳	にんじん ★つぼみ菜	もやし ★だいこん ★ねぎ ぶなしめじ	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 ごま油	765 kcal 32.1 g 23.0 g 2.8 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。



～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材の産地～

米・麦・牛乳・みそ・豆腐・油揚げ・大豆・豚肉・卵・うーめん・米粉めん・アイスクリーム・凍り豆腐・にんじん・はくさい・だいこん・ほうれん草・しゅんぎく・つぼみ菜・ねぎ・せり・えのきたけ・みつば



給食費口座振替日の  
お知らせ

9期 1月31日(水)

残高のご確認をお願い致します。