



5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	エネルギー	たんぱく質	脂質
				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			
1	水	たけのこごはん	あじのフライ ほうれんそうのおひだし はるさめじる こどものひゼリー	鶏肉 かまぼこ かつお節 なると	あじ 豆腐	牛乳	にんじん ★ほうれん草	たけのこ 干しいたけ グリーンピース えのきだけ	★ねぎ もやし	★米 三温糖 パン粉 小麦粉 はるさめ ゼリー	米油 大豆油	623 kcal 26.7 g 16.6 g 2.3 g
2	木	給食なし										
7	火	ごはん	とりにくのみそソースがけ だいこんめふらうみサラダ こまキムチじる	鶏肉 ★みそ ツナ 豆腐 かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ★にら	だいこん ★きゅうり はくさい ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 こま油 ドレッシング	625 kcal 28.9 g 20.1 g 2.5 g		
8	水	ごはん	あまずにくだんご きりぼしだいこんのオイスターソースいため チャンポンふうスープ	鶏肉 豚肉 さびい いか	牛乳	にんじん ★にら さやいんげん	切干大根 ★ねぎ 大豆もやし はくさい たまねぎ	★米 三温糖 米粉めん	こま油 米油	609 kcal 24.8 g 18.0 g 2.4 g		
9	木	むぎごはん	ささかまのいそべあげ ごもくきんぴら ひきなじる ニューサマーオレンジ	かまぼこ 豚肉 油揚げ ★みそ	牛乳 あおのり 煮干し	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん えのきだけ ニューサマーオレンジ	★ねぎ だいこん	★米 麦 てんぷら粉 三温糖	大豆油 こま油 米油	595 kcal 26.6 g 18.1 g 3.0 g	
10	金	ごはん	ぶたにくのスタミナやき ごっつおーべろサラダ みそけんちんじる	豚肉 豆腐 油揚げ ★みそ	ハム 牛乳 チーズ	にんじん	★きゅうり だいこん はくさい とうもろこし	★米 三温糖 米粉めん じゃがいも	米油 ドレッシング	644 kcal 30.9 g 20.9 g 2.6 g		
13	月	ごはん	あかうおのたつたあげ キャベツとツナのあえもの はくさいのみそじる	あかうお ツナ ★油揚げ ★みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 こま油	590 kcal 25.6 g 20.2 g 2.4 g		
14	火	ごはん	とりにくのでりやき すきこんぶのもの かきたまじる	鶏肉 卵 さつま揚げ ★豆腐 なると	牛乳 すき昆布	にんじん ★チンゲンサイ さやいんげん	大豆もやし えのきだけ	★米 三温糖 かたくり粉	米油	549 kcal 29.1 g 16.4 g 2.1 g		
15	水	とりのごぼう ごはん	えびカツ ひじきとだいずのもの こめこめんのすましじる	鶏肉 えび ★大豆 なると さつま揚げ ★油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう グリーンピース ★ねぎ 干しいたけ	★米 三温糖 米粉めん パン粉 米粉めん	米油 大豆油	624 kcal 26.7 g 17.6 g 2.9 g		
16	木	ココアパン	オムレツのミートソースがけ ポテトコロコロサラダ コンソメスープ	卵 ★大豆 ハム ベーコン	豚肉 牛乳 チーズ	にんじん ハセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	だいこん ★きゅうり	ココアパン 三温糖 ジャズポテト	米油 マヨネーズ	697 kcal 23.1 g 36.0 g 2.4 g	
17	金	ごはん	いわしのうめに あぶらふとやさいのたまごとし なめことうぶのみそじる アセロラミルクゼリー	いわし 卵 ★豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん ★みつば さやいんげん	たまねぎ なめこ だいこん	★米 あぶらふ 三温糖 ゼリー		637 kcal 26.4 g 19.3 g 2.8 g		
20	月	給食なし										
21	火	むぎごはん	チキンカレー りっちゃんサラダ ヨーグルト	鶏肉 ハム かつお節	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし ★きゅうり	りんご カレールウ	★米 麦 じゃがいも 三温糖	米油 こま油 カレールウ	742 kcal 26.2 g 20.1 g 2.4 g	
22	水	ごはん	ソースカツ ごぼうサラダ いものこじる	豚肉 豆腐 ハム ★みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ★きゅうり とうもろこし ★ぶなしめじ	★ねぎ だいこん	★米 小麦粉 パン粉 三温糖 さといも	大豆油 マヨネーズ こま油	693 kcal 26.6 g 27.6 g 2.2 g	
23	木	わかめ ごはん	ほっけのしおやき にくじゃが だいこんのみそじる	ほっけ 豚肉 油揚げ ★みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ★こまつな	グリーンピース たまねぎ しょうが だいこん	★ねぎ	★米 じゃがいも 三温糖	米油	614 kcal 33.1 g 18.1 g 3.8 g	
24	金	ごはん	はるまき カラフルピーフンいため ごもくスープ	豚肉 えび 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ★にら	キャベツ たまねぎ 干しいたけ きくらげ	たけのこ はくさい	★米 ビーフン	大豆油 こま油	665 kcal 20.3 g 25.9 g 1.7 g	
27	月	ごはん	とりにくのおーロラソースがけ こまつなとツナのあえもの いとかまぼこのたまごスープ	鶏肉 ★みそ ツナ かまぼこ	牛乳	にんじん ★こまつな ★チンゲンサイ	もやし えのきだけ		★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 こま油	631 kcal 29.9 g 19.4 g 2.6 g	
28	火	キムチ ごはん	あげぎょうざ(2こ) ちやしのすびだし わかめスープ	豚肉 ハム 豆腐 なると	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん にら	はくさい もやし えのきだけ キャベツ	しょうが	★米 三温糖 小麦粉	こま油 大豆油 こま油	586 kcal 22.5 g 20.9 g 2.4 g	
29	水	むぎごはん	さばのみそに たけのこのおかかに すましじる	さば 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ えのきだけ ★ねぎ		★米 麦 三温糖 ふ	米油	592 kcal 26.6 g 19.7 g 2.6 g	
30	木	こめこ パン	チーズハンバーグ やさしいごまふうみサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ハセリ	★きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ		米粉パン 三温糖 マカロニ じゃがいも	ドレッシング	683 kcal 27.4 g 32.2 g 2.2 g	
31	金	ごはん	かつおのあげに たくあんのカリボリサラダ みやぎのめくみたつぷりじる	かつお 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ★きゅうり もやし はくさい	★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 こま油 こま油	603 kcal 28.1 g 17.9 g 1.6 g	

毎日牛乳が付きます。

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。

～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材～

米・麦・牛乳・パン・みそ・豆腐・鶏肉・豚肉・油揚げ・米粉めん・大豆・卵・ヨーグルト・あぶらふ・きゅうり・ねぎ・ほうれん草・チンゲンサイ・こまつな・にら・みつば・えのきだけ・なめこ・ぶなしめじ



給食費口座振替日のお知らせ

2期 7月1日(月)

残高のご確認をお願い致します。