



# 5月 献立予定表



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	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	エネルギー
		主食	おかず	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	脂質	食塩相当量
1	水	たけのこごはん	あじのフライ ほうれん草のおひたし 春雨汁 こどもの日ゼリー	鶏肉 あじ かまぼこ 豆腐 かつお節 なると	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 えのきたけ ★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	775 kcal 32.3 g 18.7 g 3.2 g	
2	木	給食なし									
7	火	ごはん	鶏肉のみそソースがけ 大根梅風味サラダ ごまキムチ汁	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 三温糖 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ドレッシング	780 kcal 34.4 g 22.7 g 3.0 g	
8	水	ごはん	甘酢肉だんご 切干大根のオイスターソース炒め チャンポン風スープ	鶏肉 豚肉 えび いか	牛乳	にんじん ★にら さやいんげん	切干大根 大豆もやし はくさい たまねぎ	★米 三温糖 米粉めん	ごま油 米油	786 kcal 30.6 g 21.2 g 3.1 g	
9	木	麦ごはん	ささかまの磯辺揚げ 五目きんぴら ひきな汁 ニューサマーオレソ	かまぼこ 豚肉 油揚げ ★みそ	牛乳 あおりの 煮干し	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん えのきたけ ニューサマーオレソ	★米 麦 てんぷら粉 三温糖	大豆油 ごま油 米油	712 kcal 29.7 g 20.4 g 3.3 g	
10	金	ごはん	豚肉のスタミナ焼き ごっつおーべろサラダ みそけんちん汁	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ ★みそ	牛乳 チーズ	にんじん	★きゅうり だいこん はくさい どうもろこし	★米 三温糖 米粉めん じゃがいも	米油 ドレッシング	799 kcal 36.5 g 23.7 g 3.1 g	
13	月	ごはん	赤魚の竜田揚げ キャバツとツナの和えもの 白菜のみそ汁	あかうお ツナ ★油揚げ ★みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	キャバツ きゅうり はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油	742 kcal 30.4 g 23.0 g 2.9 g	
14	火	ごはん	鶏肉の照り焼き すき昆布の煮もの かきたま汁	鶏肉 卵 きつたま揚げ ★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 えのきたけ	★米 三温糖 かたくり粉	米油	691 kcal 34.3 g 18.2 g 2.7 g	
◀ 地場産給食の日 ~大崎市産の大豆を味わおう~ ▶											
15	水	鶏ごぼう ごはん	えびカツ ひじきと大豆の煮もの 米粉めんのすまし汁	鶏肉 えび ★大豆 なると きつたま揚げ ★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 小麦粉 パン粉 米粉めん	米油 大豆油	794 kcal 33.4 g 20.1 g 3.4 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 豚肉 ★大豆 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ マッシュルーム どうもろこし	ココアパン 三温糖 ダイスポテト	米油 マヨネーズ	895 kcal 28.7 g 45.0 g 3.3 g	
17	金	ごはん	いわしの梅煮 あぶらぶと野菜の卵とじ なめこ豆腐のみそ汁 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 三温糖 あぶらぶ ゼリー		788 kcal 31.5 g 21.9 g 3.4 g	
20	月	ごはん	鮭のレモン風味焼き じゃがいもの五目煮 えのきたけのみそ汁	さけ 鶏肉 ちくわ 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん	干しいたけ えのきたけ だいこん ★ねぎ	★米 じゃがいも 三温糖	米油 ドレッシング	752 kcal 38.0 g 21.6 g 3.0 g	
21	火	麦ごはん	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 キャバツ どうもろこし ★きゅうり	★米 小麦粉 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油 カレールー	865 kcal 30.8 g 23.2 g 3.1 g	
22	水	ごはん	ソースカツ ごぼうサラダ いものこ汁	豚肉 豆腐 卵 ハム ★みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ★きゅうり どうもろこし ★ぶなしめじ	★米 小麦粉 パン粉 三温糖 さといも	大豆油 マヨネーズ ごま油	866 kcal 32.2 g 31.8 g 2.8 g	
23	木	わかめ ごはん	ほっけの塩焼き 肉じゃが 大根のみそ汁	ほっけ 鶏肉 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	★米 じゃがいも 三温糖	米油	764 kcal 39.5 g 20.5 g 4.4 g	
24	金	ごはん	春巻き カラフルビーフ炒め 五目スープ	豚肉 えび 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ★にら	キャバツ たまねぎ 干しいたけ きくらげ	★米 小麦粉 ビーフン	大豆油 ごま油	796 kcal 23.0 g 27.4 g 2.0 g	
27	月	給食なし									
28	火	キムチ ごはん	揚げぎょうざ(3個) もやしの酢ひたし 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 えのきたけ キャバツ	★米 三温糖 小麦粉	ごま油 大豆油 ごま油	760 kcal 27.5 g 25.3 g 3.4 g	
29	水	給食なし									
30	木	給食なし									
31	金	給食なし									

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。

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。

~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・あぶらぶ・  
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・えのきたけ・なめこ・ぶなしめじ

