



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 < 大崎市立川渡小学校 >

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	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	だけのごはん	あじのフライ ほうれんそうのおひたし はるさめじる こどものひゼリー	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	だけのこ 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 小麦粉 小豆油 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	とりにくのみソースがけ だいこんうめふうみサラダ ごまキムチ	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 ごま 米油 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 えび いか	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 ★ねぎ はくさい たまねぎ	★米 三温糖 米粉めん	ごま油 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 えのきたけ 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 ごま ごま油 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	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 とうもろこし	★ねぎ	★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 キャベツとツナのおえもの はくさいのみそしる	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 ごま油	590 kcal 25.6 g 20.2 g 2.4 g
14	火	ごはん	とりにくのてりやき すきこんぶのもの かきたまじる	鶏肉 卵 さつまいも ★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	549 kcal 29.1 g 16.4 g 2.1 g
◀ 地場産給食の日 ~大崎市産の大豆を味わおう~ ▶											
15	水	とりごぼう 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 さつまいも ★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	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 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 ダイスポテト	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しる 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	★米 麦 じゃがいも 三温糖	米油 ごま カレー粉	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 卵 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 ごま	693 kcal 26.6 g 27.6 g 2.2 g
23	木	わかめ ごはん	ほっけのおしおやき にくじゃが だいこんのみそしる	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 カラフルビーフンいため ごもくスープ	豚肉 えび 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ★にら	キャベツ たまねぎ 干しいたけ きくらげ	だけのこ はくさい	★米 ビーフン	大豆油 ごま油	665 kcal 20.3 g 25.9 g 1.7 g
27	月	ごはん	とりにくのオーロラソースがけ こまつなとツナのおえもの いとがまぼこのたまごスープ	鶏肉 卵 ★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 えのきたけ		★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 ごま油	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) もやしのすびたし 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 キャベツ	しょうが	★米 三温糖 小麦粉	ごま油 大豆油 ごま	586 kcal 22.5 g 20.9 g 2.4 g
29	水	むぎごはん	さばのみそに だけのこのおかに すましじる	さば ちくわ なると 豆腐 かつお節 ★みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	だけのこ 干しいたけ えのきたけ ★ねぎ		★米 三温糖 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 パセリ	★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 たくあんのカリポリサラダ みやぎのめくみたつぷり	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 ごま油 ごま	603 kcal 28.7 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・えのきたけ・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。