



# 10月 献立予定表



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
				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	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	
2	月	ごはん	さばのみそ煮 ひじきとむぎ豆の煮もの 豚汁	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	831 Kcal 31.6g 28.9g 3.0g
3	火	ごはん	肉じゃがコロック 豚肉とキャベツの炒めもの かきたま汁 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	808 Kcal 28.1g 24.4g 2.6g
4	水	さつまいも ごはん	赤魚の照り焼き ほうれん草のミモザ和え なめこ汁	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	692 Kcal 32.2g 13.6g 2.4g
5	木	麦ごはん	肉シューマイ(2個) 野菜のごま風味サラダ 中華飯	鶏肉 豚肉 いか えび うすろ卵	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	848 Kcal 35.6g 29.6g 3.2g
6	金	ごはん	美味しさギュギュッと牛肉丼 黄菊入りほうれん草のおひたし 春雨汁 梨	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	785 Kcal 28.9g 20.4g 2.6g
11	水	ごはん	鶏肉のから揚げ 切干ナポリタン 米粉めんのすまし汁	鶏肉 ウィンナー 油揚げ なると	牛乳	にんじん ★ピーマン	切干だいこん ★たまねぎ ★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	827 Kcal 32.4g 23.1g 2.6g
12	木	ソフトパン	照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 秋野菜のスープ	ハム 鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー 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	818 Kcal 29.3g 36.1g 3.2g
13	金	ごはん	甘酢肉だんご(3個) チンゲンサイの炒めもの 中華風なめこ汁 スイートポテト	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	817 Kcal 27.5g 24.0g 2.1g
16	月	ごはん	鶏肉のレモンソースがけ じゃがいものそぼろ煮 にらたま汁	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 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	814 Kcal 37.9g 22.5g 2.5g
17	火	ごはん	豚肉のしょうが焼き ごっつおーべろサラダ あぶらふのみそ汁	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 あぶらふ じゃがいも	ドレッシング	783 Kcal 36.8g 21.0g 2.9g
18	水	ごはん	かつおのかりんと揚げ もやしのナムル 大崎ほっこり鶏だんご汁 味付けめかぶ	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	755 Kcal 36.5g 18.8g 2.4g
19	木	麦ごはん	鶏肉の照り焼き あぶらふと野菜の卵とじ けんちん汁 りんご	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	726 Kcal 34.1g 21.6g 2.3g
20	金	ごはん	揚げぎょうざ(3個) キャベツとわかめ和えもの マーボー豆腐	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 ドレッシング	877 Kcal 30.7g 31.7g 3.0g
24	火	ごはん	ソースカツ 野菜の中華和え 糸がまぼこの卵スープ	豚肉 ハム 卵 かまぼこ	牛乳	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	794 Kcal 31.8g 27.1g 2.9g
25	水	ふゆみず たんぼ米 ごはん	さばの塩焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁 ミニすりおろし洋なしゼリー	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 たんぼ米 じゃがいも 三温糖 ゼリー	米油	758 Kcal 40.4g 22.7g 2.7g
26	木	麦ごはん	ポークカレー 大根梅風味サラダ 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	881 Kcal 30.0g 23.6g 2.9g
27	金	まいだけ ごはん	ほっけの塩焼き ごぼうサラダ さつまいも汁	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 とうもろこし ★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	817 Kcal 37.8g 27.1g 3.1g
30	月	ごはん	オムレツのミートソースがけ カラフルビーフン炒め 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	727 Kcal 26.7g 17.8g 3.1g
31	火	米粉 フォカッ チャ	手作りメンチカツ 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	791 Kcal 32.3g 29.5g 3.4g



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。