



5月 献立予定表



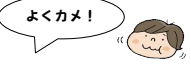
令和6年度

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

日	曜	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 (エネルギーのもとになるもの)		栄養価		給食のない学校		
		★栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。 ★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)		脂質(g)	食塩相当量(g)
		主食	おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)	魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	小	中			
1	水	たけのこごはん	とり肉のごまみそ焼き れんこんサラダ わかめのすまし汁	★こどもの日献立 油揚げ 鶏むね肉 赤みそ ツナ水煮 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ しょうが れんこん きゅうり コーン ねぎ	米 つきこんばやく 三温糖 上白糖 かしわもち	米油 ごま油 卵不使用	661 32.4 19.3 3.3	776 38.0 22.2 4.1			
7	火	ごはん	ハンバーグのオニオンソースかけ 五目きんぴら わかめのすまし汁 野菜のスープ	ハンバーグ さつまいも ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう れんこん 緑豆もやし ねぎ	米 強化米(加ゆり) 三温糖 上白糖 しらたき	ごま油	629 22.3 19.9 2.5	810 27.2 23.8 3.3			
8	水	青切り コッペパン	ウインナー(ケチャップ味) ポテトサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	ウインナー ロースハム	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ セロリ たまねぎ えのきたけ	パン じゃがいも ぶどうゼリー	卵不使用	676 22.7 34.2 3.7	827 27.6 39.7 4.8			
9	木	ごはん	干草焼き キャベツとツナのサラダ けんちん汁 のりふりかけ	たまご 豚もも肉 ツナ水煮 木綿豆腐	牛乳 チーズ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ししいたけ ねぎ	米 強化米(加ゆり) 三温糖 上白糖 片栗粉 つきこんばやく	米油	585 25.5 19.9 2.8	738 31.1 23.0 3.3	三本木中		
10	金	ごはん	えびカツ 手作りソース 海藻サラダ 豆腐の中巻煮	えびカツ 豚もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん きめさや	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ 緑豆もやし しょうが にんにく	米 強化米(ビタ) 三温糖 片栗粉	大豆油 ドレッシング 米油 ごま油	676 26.8 21.9 3.5	854 32.0 25.7 4.3	三本木中		
13	月	ごはん	ほっけの塩焼き キャベツのごま和え とん汁	ほっけ 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 上白糖 さといも 板こんにやく	ごま油	556 27.9 16.0 2.7	701 33.3 18.2 3.2	三本木中		
14	火	ごはん	すずかけしゅうまい(小2個・中3個) やさしいのみそドレ和え かきたま汁 型抜きチーズ(中学校のみ)	しゅうまい 油揚げ 赤みそ たまご 絹ごし豆腐	牛乳 チーズ(中学校のみ)	にんじん こまつな	キャベツ 緑豆もやし しいたけ	米 三温糖 片栗粉	米油	551 21.9 18.8 2.3	772 30.3 26.8 3.5			
15	水	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き 五目煮 米粉めんのスープ	★地場産給食の日 大崎市産大豆使用 豚ロース肉 赤みそ 大豆 油揚げ なるこ	牛乳 ごんぶ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ しいたけ	米 三温糖 板こんにやく 米粉めん	米油	644 27.0 23.0 2.7	809 32.1 26.3 3.4			
16	木	ごはん	カツオ竜田揚げ 厚揚げのみそ煮 まめ心のすまし汁	★食育の日献立 カツオ竜田 豚もも肉 生揚げ 赤みそ 木綿豆腐	牛乳 ごんぶ	にんじん きめさや	たけのこ ぶなしめじ だいこん ねぎ	米 三温糖 片栗粉 白玉粉	大豆油 米油	593 30.0 20.3 1.5	753 36.3 23.7 2.0			
17	金	麦ごはん	ドライカレー ごぼうサラダ キャベツとえのきたけのスープ ミルクアセロラゼリー	豚もも肉	牛乳 芽ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ しょうが にんにく ごぼう えだまめ えのきたけ キャベツ	米 押麦 アセロラゼリー	米油 ごま油 卵不使用	633 22.2 18.8 2.9	789 26.8 22.1 3.6	ひまわり		
20	月	ごはん	ぶた肉のピリ辛みそ焼き ビーフソテー なめことたまごのスープ	豚ロース肉 赤みそ ベーコン 鶏もも肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ なめこ ねぎ	米 強化米(加ゆり) 三温糖 ビーフソテー 片栗粉	米油 ごま油	640 28.2 23.1 3.2	803 33.5 26.4 3.2	三本木小 三本木中(1年)		
21	火	ごはん	いわしのおろし煮 豆もやしの煮物 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	いわし 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	だいずもやし キャベツ ねぎ	米 強化米(ビタ) しらたき 三温糖 じゃがいも	米油	592 24.6 17.2 2.3	766 30.6 19.8 2.8			
22	水	減塩パン	とり肉のハーブソテー わかめとコーンのツナサラダ ミネストローネ 宮城県産いちごジャム	鶏もも肉 ツナ水煮 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン じゃがいも いちごジャム	オリーブ油	585 29.5 17.7 2.8	726 35.3 20.9 3.9			
23	木	ごはん	さばの塩焼き 大根のそぼろ煮 青菜のみそ汁 納豆(青しそ)	さば 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 納豆	牛乳 燕干し粉	にんじん こまつな	だいこん しょうが グリーンピース ねぎ	米 強化米(加ゆり) 三温糖 片栗粉	米油	686 38.7 28.8 2.7	846 45.6 32.5 3.3			
24	金	ごはん	ソースカツ 春雨サラダ とろ〜りめかぶの米粉ワンタンスープ	★中総体応援献立 豚ロースカツ ロースハム 鶏むね肉	牛乳 めかぶ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 緑豆もやし キャベツ しいたけ ねぎ	米 強化米(ビタ) 上白糖 緑豆はるさめ 米粉ワンタン	大豆油 ごま油 米油	633 21.8 18.8 3.2	802 26.5 21.7 3.9			
27	月	和風 サブティ	フレンチサラダ フルーツポンチ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり ぶなしめじ みかん コーン モモ パイン パナナ	スバティ 三温糖 セリー 中ざら糖 上白糖	米油 オリーブ油 ドレッシング	582 20.0 18.0 2.5	698 23.3 20.5 3.2	古川西小中(7~9年) 三本木中		
28	火	ごはん	すずかけしそようざ(小2個・中3個) きゅうりのごま酢あえ みそ野菜スープ	しそようざ 豚もも肉 赤みそ	牛乳	にんじん	緑豆もやし きゅうり だいこん はくさい にんにく ぶなしめじ ねぎ	米 強化米(加ゆり) 上白糖	大豆油 ごま油 米油	578 20.6 19.5 2.0	751 25.5 23.3 2.6	古川西小中(7~9年)		
29	水	ごはん	ぶた肉のスタミナ焼き こんにやくのおかか煮 だいこんのみそ汁	★こんにやくの日 豚ロース肉 鶏もも肉 ちくわ かつお節 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 燕干し粉	にんじん こまつな	にんにく たけのこ だいこん ねぎ	米 強化米(ビタ) 板こんにやく 三温糖	米油	633 30.8 24.0 3.0	799 37.5 27.8 4.0			
30	木	ごはん	あじの塩こうじ焼き 肉じゃが 春雨のみそ汁 牛乳プリン	あじ 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん きいりんげん みずな	たまねぎ しいたけ ぶなしめじ	米 強化米(加ゆり) じゃがいも しらたき 三温糖 緑豆はるさめ 牛乳プリン	米油	620 31.6 17.2 2.3	774 37.6 19.5 2.8			
31	金	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく 緑豆もやし コーン ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ	米 強化米(ビタ) 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま油	572 27.3 15.8 3.0	724 32.9 18.2 3.6	三本木中		



・牛乳は毎日つきます



・かみかみメニューは、よかんで食べましょう



・魚の小骨に注意して食べましょう



・毎月19日は「食育の日」です

~今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品~

牛乳 米 みそ しょうゆ 大豆 豆腐 油揚げ
 たまご 豚肉 鶏肉 米粉めん きゅうり こまつな
 チンゲンサイ ほうれんそう えのきたけ ぶなしめじ
 みずな ねぎ はくさい しゅうまい しそようざ
 こんにやく めかぶ いちごジャム



~給食費口座振替日のお知らせ~
 1期 5月31日(金)
 残高のご確認をお願いいたします。