



7月 たのしい給食



大崎市田尻学校給食センター
マザースキッチンだじい

令和7年度

日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない学校						
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの調子をととのえる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)								
		主食	おかず	1群		2群		3群		4群			5群		6群		脂質 (g)	
				魚介・肉類 大豆・大豆製品	乳類・菜類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 果物	穀類・いも類・砂 糖類	油脂類 種実類	食塩相当量 (g)			小	中				
1	火	麦ご飯	いわしの梅煮 厚揚げのカレー炒め 大根のみそ汁		いわし 生揚げ・豚肉 みそ・油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん こねぎ こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	米・大麦 三温糖・片栗粉 じゃがいも	ごま油	617 28.6 23.8 2.3	785 35.3 28.5 3.0						
2	水	ご飯	豚丼の具 豆もやしのナムル 塩ワタンスープ		豚肉 ハム	牛乳	こねぎ こまつな しんじんにら	たまねぎ きゅうり だいずもやし しいたけ だけのこ・ねぎ	米・こんにやく 三温糖 米粉ワタタン	米油 ごま油 ごま	532 26.3 14.6 2.7	695 32.7 17.0 3.5						
3	木	米粉 フォカッ チャ	ハムカツ・バックソース 田尻産トマトのサラダ 野菜のクリームスープ		ハムカツ ツナ・鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	米粉パン じゃがいも	大豆油 米油 ドレッシング	608 26.0 24.9 3.0	761 32.1 30.0 3.8						
4	金	麦ご飯	赤魚の照り焼き 大根のそぼろ煮 さつまいものみそ汁 オレンジ		赤魚・豚肉 豆腐・油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん	だいこん 干ししいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ・オレンジ	米・大麦 こんにやく 三温糖 片栗粉 さつまいも	米油	567 25.9 14.7 2.0	712 31.2 16.9 2.4	沼部小					
7	月	ご飯	星形ハンバーグの夏野菜ソースがけ キャベツのレモン和え 七タそうめん汁 七タゼリー		ハンバーグ ハム・油揚げ なると	牛乳	パプリカ トマト にんじん みずな オクラ	たまねぎ・なす キャベツ きゅうり とうもろこし 干ししいたけ	米・三温糖 そうめん 駄ゼリー	米油 ドレッシング	611 20.0 19.5 2.4	790 25.3 23.7 3.2	大貫小					
8	火	ご飯	鶏肉のレモンソースがけ ひじきのサラダ タンタンスープ		鶏肉・ハム 豚肉・みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	レモン・キャベツ きゅうり・もやし えだまめ とうもろこし たまねぎ・ねぎ 干ししいたけ	米・片栗粉 三温糖・春雨	大豆油・米油 ごま・ごま油	583 27.9 18.9 2.5	758 33.8 21.9 3.1						
9	水	麦ご飯	五目厚焼き玉子 切干大根のカレー煮 わかめのみそ汁 お魚ふりかけ		たまご焼き 鶏肉・油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐・みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん	切干しだいこん たまねぎ・もやし えのきたけ・ねぎ	米・大麦 こんにやく 三温糖	米油	536 24.0 16.7 2.6	673 28.5 18.9 3.1						
10	木	ゆかり ご飯	サバのカレー風味竜田揚げ もやしの中巻和え なすと油麩のみそ汁 ペビーチーズ (中学校のみ)		さば・ちくわ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し チーズ	こまつな にんじん	もやし・きゅうり とうもろこし なす・たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	米・大麦 三温糖 油麩	大豆油 ごま油	553 25.5 20.2 2.0	710 31.8 24.8 3.0						
11	金	麦ご飯	すすかけしゅうまい (小2個・中3個) マーボー春雨 豆腐の中巻スープ ヨーグルト		豚肉 木綿豆腐 なると しゅうまい	牛乳 ヨーグルト	にんじん こねぎ チンゲンサイ	もやし・たまねぎ だけのこ はくさい しいたけ・ねぎ	米・大麦 春雨	米油 ごま油	579 21.6 18.7 1.9	739 26.9 22.2 2.5						
14	月	ご飯	春巻き 野菜の梅かつお和え みそラーメン風スープ		春巻き ちくわ かつお節 豚肉・みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ・もやし きゅうり・うめ たまねぎ・ねぎ とうもろこし	米・三温糖 クイックフィオ	大豆油 ごま油	675 20.5 26.8 2.4	825 24.4 29.1 2.9						
15	火	麦ご飯	ふるさと夏野菜カレー 春雨サラダ 冷凍みかん		豚肉・ハム	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ かぼちゃ トマト	たまねぎ・なす ズッキーニ りんご・きゅうり もやし・みかん	米・大麦 じゃがいも 春雨・三温糖	米油・ごま ごま油	700 22.8 19.6 2.5	878 27.5 22.9 3.0						
16	水	ご飯	鶏肉のアップルソースがけ ツナじゃが かぼちゃのみそ汁		鶏肉・ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	りんご・たまねぎ えだまめ とうもろこし ごぼう・だいこん ねぎ	米・片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 米油	599 28.7 17.4 2.4	769 34.6 19.9 3.0	田尻小					
17	木	ご飯	アジカツ・バックソース マカロニサラダ わかめと卵のスープ		あじカツ ハム・たまご	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ しいたけ	米・マカロニ 三温糖 片栗粉	大豆油 御不使用(3才) ドレッシング ごま油	619 20.8 24.9 2.4	799 25.3 30.1 3.1						
18	金	麦ご飯	豚肉のバーベキューソースがけ カラフル炒め たけのこの中華スープ ミニももゼリー		豚肉 バーコン 豆腐・なると	牛乳	こまつな ピーマン にんじん パプリカ	りんご・たまねぎ レモン・もやし しいたけ だけのこ・ねぎ	米・大麦 三温糖 ゼリー	米油 ごま油	610 25.6 24.6 2.3	760 30.4 28.6 2.8	沼部小 古北中					

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

【7月の地場産食材】

米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・米粉ワタタン
豆腐・厚揚げ・油揚げ・トマト・しめじ・干し椎茸
生椎茸・じゃがいも・玉ねぎ・きゅうり・ねぎ
すすかけしゅうまい



…魚の小骨に注意して食べましょう



…牛乳は毎日つきます

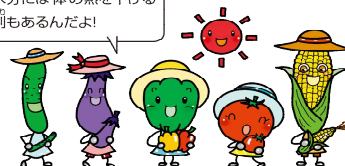
給食費口座振替日 のお知らせ

3期 7月 31日(木)

残高のご確認をお願い致します。

しゅうなつざい 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

すいみん からだ ねつ さい
水分には体の熱を下げる
役割もあるんだよ!



イラスト出典元:食育フォーラム(健学社) ※この紙面のイラストは転載禁止です。

大崎市では年に4回、『地場産給食の日』を実施しています。

地場産給食の日には、市内の小中学校で統一メニューをいただきます。

今年度2回目となる今回のメニューは、『ふるさと夏野菜カレー』です。大崎市産の野菜を
たっぷり使ったおいしいカレーを調理員さんが心をこめて作ります。お楽しみに♪

