



9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り

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		食塩相当量 (g)	
				魚介・肉類 大豆・大豆製品	乳類・鶏類 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	油類 種実類	小	中							
1	月	麦ご飯	すずかけしそぎょうざ(小2個・中3個) シャージャー豆腐 春雨スープ	しそぎょうざ 豚肉 鶏肉 厚揚げ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ えだまめ きくらげ はくさい ねぎ	米 大麦 三温糖 春雨	米油 ごま油	584 22.1 19.7 2.0	756 27.1 23.8 2.8							
2	火	麦ご飯	白身魚フライのピリ辛ソース ひじきの五目煮 えのきのみそ汁 お魚ひりかけ 	白身魚フライ 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん こまつな	れんこん ごぼう たまねぎ えのきだけ ねぎ	米 大麦 三温糖 片栗粉 こんにゃく	大豆油 米油	584 25.9 19.7 2.4	738 31.1 22.9 3.2							
3	水	麦ご飯	夏野菜カレー ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 赤パプリカ かぼちゃ トマト ブロッコリー	たまねぎ なす ズッキーニ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米 大麦 じゃがいも	米油 ドレッシング	692 23.4 22.0 2.2	868 27.9 25.5 2.7							
4	木	丸パン	ハンバーグ照り焼きソース ペンネラタトゥイユ 野菜スープ	ハンバーグ ベーコン ウィンナー	牛乳	赤パプリカ かぼちゃ トマト にんじん パセリ	りんご なす たまねぎ ズッキーニ キャベツ だいこん	パン 三温糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも	オリーブ油	600 24.1 22.0 3.1	古北中 田尻中							
5	金	麦ご飯	ちくわの磯部揚げ わかめとコーンの中華サラダ みそワタンスープ	ちくわ ツナ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ に んじん にら	とうもろこし きゅうり もやし キャベツ 干ししいたけ たまねぎ	米 大麦 小麦 ワタンスープ	大豆油 ドレッシング 米油 ごま油	556 21.7 18.5 2.8	717 26.4 22.4 3.5							
8	月	麦ご飯	鶏肉のレモンソースかけ 肉じゃが 豆腐の中華スープ	鶏肉 豚肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン たまねぎ えだまめ はくさい 生しいたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	大豆油 米油 ごま油	599 30.4 18.5 2.6	755 36.6 21.6 3.2							
9	火	わかめご飯	さばの和風カレー焼き 五目さんぴら 大根のみそ汁 	サバ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	ごぼう たけのこ だいこん えのきだけ ねぎ	米 上白糖 片栗粉 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま	592 25.7 23.9 2.6	745 31.1 28.4 3.2							
10	水	麦ご飯	五目野菜肉だんご(小2個・中3個) 春雨のソテー レタスとトマトのたまごスープ	肉だんご ハム 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ もやし レタス	米 大麦 春雨 片栗粉	米油	549 24.0 16.1 2.4	711 30.3 19.5 3.1							
11	木	麦ご飯	スタミナ豚丼の具 もやしのサラダ じゃがいもとなすのみそ汁	豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし なす えのきだけ だいこん ねぎ	米 大麦 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	570 27.1 18.2 2.6	739 33.6 21.4 3.3							
12	金	麦ご飯	かつおカツ パックソース 切干大根の煮物 塩野菜スープ オレンジ 	かつおカツ さつま揚げ 豚肉 なると	牛乳	にんじん	切干しだいこん たまねぎ えだまめ 生しいたけ キャベツ たまねぎ もやし ねぎ オレンジ	米 大麦 こんにゃく きび砂糖	大豆油 米油 ごま油	550 20.2 16.8 2.2	720 25.0 20.8 2.7							
16	火	麦ご飯	ハッシュドボーク ハムチーズピカタ コーンとパプリカのソテー	豚肉 ハムチーズピカタ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし とうもろこし	米 大麦 じゃがいも	米油	674 23.1 22.6 3.2	861 28.3 27.1 3.9							
17	水	ご飯	肉しゅうまい(小2個・中3個) 小松菜とツナの中華和え なす入りマーボー豆腐	しゅうまい ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ たけのこ 干ししいたけ なす	米 三温糖 片栗粉	ごま油 米油	588 27.5 19.2 2.8	771 34.8 23.1 3.6							
18	木	減量 ミルクパン	フライドチキン キャベツのレモン和え スープスパゲティ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン 片栗粉 スパゲティ	ごま 大豆油 ドレッシング 無塩バター	671 31.1 29.5 2.5	868 38.5 36.7 3.4							
19	金	麦ご飯	赤魚のパンパンジーソース  すき昆布の炒り煮 キムチ豚汁 ミニりんごゼリー	赤魚 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ もやし えだまめ はくさい たまねぎ だいこん えのきだけ	米 大麦 片栗粉 三温糖 こんにゃく じゃ がいも ゼリー	大豆油 ごま ごま油 米油	571 24.3 17.5 2.3	720 29.5 20.5 2.9	沼部小						
22	月	ご飯	豆腐ハンバーグのきのこソースがけ ひじきとチーズのサラダ 大根と豆腐のみそ汁 味付けのり	豆腐ハンバーグ ツナ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき チーズ わかめ 煮干し のり	にんじん	生しいたけ えのきだけ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	米 三温糖 片栗粉	米油	572 25.2 20.9 2.7	724 30.3 24.3 3.1							
24	水	ご飯	鶏肉のごまみそ焼き もやしのピリ辛炒め わかめとたまごの中華スープ セレクトゼリー(ぶどうor和なし)	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	もやし ねぎ たまねぎ えのきだけ きくらげ	米 三温糖 片栗粉 ゼリー	ごま ごま油 米油	569 30.0 17.3 2.4	721 36.3 20.0 3.1							
25	木	麦ご飯	さんまの揚げ煮  小松菜のりや和え はつと汁	さんま 油揚げ かつお節	牛乳 のり こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ ごぼう ぶなしめじ	米 大麦 三温糖 すいとん 油麩	大豆油	588 21.4 20.2 2.4	749 26.1 23.9 3.0							
26	金	ご飯	ソースカツ  カレー肉じゃが 厚揚げのみそ汁 オレンジ	ソースカツ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん	たまねぎ えだまめ えのきだけ だいこん ねぎ オレンジ	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく	大豆油 米油	637 25.6 21.4 2.7	800 30.6 24.7 3.1	沼部小						
29	月	麦ご飯	笹かまの南部揚げ 大根のそぼろ煮 みそけんちん汁	笹かまぼこ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	だいこん えだまめ ごぼう ねぎ はくさい	米 大麦 小麦粉 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	ごま 大豆油 ごま油	580 24.3 20.3 2.1	古北中 田尻中							
30	火	麦ご飯	ガパオライスの具 米粉めんのスープ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 ベーコン かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし ねぎ みかん もも パナナ パイナップル	米 大麦 三温糖 片栗粉 米粉めん ゼリー	米油 ごま油	555 23.9 14.3 1.8	706 28.7 16.2 2.2							

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

【9月の地産産食材】

米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・ウィンナー
米粉めん・豆腐・厚揚げ・油揚げ・ゆで大豆・じゃがいも
たまねぎ・トマト・しめじ・ねぎ・干し椎茸・しいたけ
ピーマン・すずかけしそぎょうざ



…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

4期 9月 1日(月)
5期 9月30日(火)

残高のご確認をお願い致します。

