



10月 献立予定表



令和7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 (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。		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)
		★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。		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		食塩相当量(g)
		主食	おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)										
1	水	ごはん	スタミナぶた丼の具 かいそう 海藻サラダ じゃがいものピリ辛みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり 煮干し粉	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 強化米 こんにやく 上白糖 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	596 28.3 18.8 2.7	753 34.5 21.8 3.3	古川西小中 (7~9年)	
2	木	ごはん	あこめこ 揚げ米粉ぎょうざ(小2こ・中3こ) チンゲン菜の中華和え マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ だいずもやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米 三温糖 片栗粉 米粉	大豆油 ごま油 ごま 米油	655 25.3 23.0 2.7	857 31.5 28.9 3.4	古川西小中 (1~2年) (7~9年)	
3	金	ごはん	いわしのみそ煮 ちくぜん 筑前煮 なめこ汁	いわし 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	たけのこ れんこん 干しいたけ ごぼう なめこ だいこん ねぎ	米 こんにやく 三温糖	米油 ごま油	610 28.4 20.3 2.3	742 32.4 21.7 2.7	三本木中	
6	月	さつまいも ごはん ごましお	★お月見献立 とうふ 豆腐ハンバーグ こまつなのごま和え まいたけ 沢煮碗 お月見団子	鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん みつば	たまねぎ 緑豆もやし 干しいたけ えのきたけ ごぼう なす	米 もち米 小麦粉 パン粉 さつまいも 上白糖 三温糖 片栗粉 こんにやく みたらしだんご	ごま 米油	644 22.7 19.5 2.8	751 26.4 22.1 3.1		
7	火	ごはん	あじフライ ジャーマンポテト キャベツとえのきのスープ	あじ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 強化米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	大豆油 米油	571 20.6 15.4 1.9	724 24.7 17.5 2.3		
8	水	あげパン	ポークビーンズ ごぼろサラダ はるな 春雨スープ	豚肉 大豆 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり コーン ねぎ	米粉 フォカッチャ グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 緑豆はるな	大豆油 米油 ごま 卵不使用卵不使用	624 25.4 25.7 3.1	776 31.2 30.6 4.0		
9	木	むぎ 麦ごはん	チキンカレー こんにやくサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり コーン	米 押麦 強化米 じゃがいも こんにやく ゼリー	米油	644 21.3 17.9 2.5	807 25.7 20.8 3.0		
10	金	ごはん	まつかぜや 松風焼き キャベツのごま和え とん汁	鶏肉 たまご みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	米 片栗粉 三温糖 上白糖 さといも こんにやく	ごま 米油	592 32.1 16.8 2.2	749 39.2 19.3 2.8	三本木小 三本木中	
15	水	ごはん	にらまんじゅう(小2こ・中2こ) 焼きビーフン もやしのみそスープ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ 緑豆もやし ねぎ	米 強化米 ビーフン じゃがいも 小麦粉	米油 ごま油 ごま	600 24.9 16.2 2.2	741 28.8 17.9 2.7	三本木小	
16	木	ごはん	さばのしょうが焼き 厚揚げのみそ煮 じゃがいものみそ汁 メロン	さば 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ たまねぎ しょうが メロン	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	米油	612 30.4 21.7 2.1	844 45.5 29.7 3.0	大崎市三本木産のメロンです♪	
17	金	ごはん	ハンバーグのハニートマトソース マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ	米 強化米 はちみつ マカロニ	卵不使用卵不使用	656 22.7 24.0 2.6	844 27.9 29.1 3.2	三本木中	
20	月	わかめ ごはん	ヤンニョムチキン 春雨サラダ ABCマカロニスープ 米粉クレープ(チョコ)	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく きゅうり 緑豆もやし キャベツ たまねぎ セロリ	米 片栗粉 三温糖 緑豆はるな 上白糖 マカロニ クレープ	大豆油 ごま ごま油	714 28.5 20.9 3.4	877 34.0 23.1 4.2		
21	火	ごはん	ぶた肉のピリ辛みそ焼き キャベツとひじきの炒り煮 さつま汁	豚肉 みそ 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん	にんにく キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 強化米 三温糖 こんにやく さつまいも	米油	662 27.9 23.7 2.5	830 33.4 27.4 3.0		
22	水	ごもく 五目あんかけ 焼きそば	まめまめサラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ きくらげ コーン えだまめ きゅうり りんご パイン モモ	蒸し中華めん 片栗粉 ゼリー 三温糖	米油 ごま油 ドレッシング	613 24.2 21.3 2.2	764 29.6 25.2 2.9		
23	木	ゆかり ごはん	ねぎそば りっちゃんサラダ 大崎ほかほかすっぽ汁	たまご 鶏肉 ハム かつお節 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	赤しそ にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	米 上白糖 米粉めん じゃがいも 片栗粉	米油	572 23.4 16.8 2.6	721 28.0 19.2 3.3		
24	金	げんまい もち玄米入り ごはん	ドライカレー かいそう 海藻と大豆のサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ セロリ えのきたけ	米 もち玄米 強化米 こんにやく	米油 ごま	626 27.0 17.1 2.4	787 33.0 19.8 3.0		
27	月	こめこ 米粉パン	スパニッシュオムレツ キラキラサラダ パンフキンシチュー	たまご ハム 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ こんぶ とさかのり 海藻類	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん きゅうり コーン	米粉 パン じゃがいも 片栗粉	米油 ドレッシング	665 30.5 27.8 3.0	833 37.6 33.4 3.9	三本木小 古川西小中	
28	火	ふゆみず たんぼ米 ごはん	さんまのかば焼き おしゃれきんぴら えのきと大根のみそ汁	さんま ベーコン 豆腐 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん たけのこ えのきたけ だいこん ねぎ	米 三温糖 こんにやく 上白糖 片栗粉	大豆油 米油	631 21.6 22.9 2.3	808 26.6 27.5 2.7	大崎市山形県産 じゃがいも じゃがいも	
29	水	ごはん	しゅうまい(小2こ・中3こ) もやしの中華サラダ みそラーメン	豚肉 ちくわ なると みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが 緑豆もやし きゅうり にんにく キャベツ コーン ねぎ	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 三温糖 ちゃんぽんめん	ごま油 米油 ごま	593 23.2 16.9 2.6	770 28.8 20.4 3.5		
30	木	ピラフ	チキンガーリックソテー フレンチサラダ かきたまスープ パンフキンパバロア	ウィンナー 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ	米 片栗粉 パンフキンパバロア	米油 オリーブ油 ドレッシング	626 27.8 24.9 3.4	739 32.6 28.5 4.3		

- 牛乳は毎日つきます **よくカメ!**
- かみかみメニューは、よく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 もち米 麦 みそ しょうゆ
豆腐 油揚げ さば かぼちゃ たまねぎ
にんにく きゅうり こまつな なす にら
ねぎ えのき なめこ わかめ メロン

～給食費口座振替日のお知らせ～
6期 10月31日(金)
残高のご確認をお願いいたします。