



8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。 ★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)		
				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・砂糠	油脂・種実			
		主食	おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)							小	中	
25	月	ごはん	デジブルコギ もやしの中華サラダ みそ野菜スープ	豚肉 ちくわ みそ	牛乳	パプリカ(赤) にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 緑豆もやし きゅうり だいこん コーン ねぎ ふなしめじ	米 三温糖 はちみつ	米油 ごま ごま油	586 294 18.1 2.5	745 35.6 20.9 3.2	三本木小 三本木中
26	火	ごはん	とりの唐揚げ(2個) カレーきんぴら とうふのすまし汁 ピーチゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく ごぼう れんこん だいこん ねぎ	米 片栗粉 こんにゃく 三温糖 ピーチゼリー	大豆油 ごま油 ごま	637 278 19.0 2.5	792 32.9 21.7 2.9	
27	水	こめこ 米粉パン	ハンバーグのガーリックトマトソース フレンチサラダ オニオンスープ 型抜きチーズ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ コーン きゅうり キャベツ えのきたけ	米粉パン 三温糖	米油 ドレッシング	653 29.2 28.0 3.5	826 36.5 33.7 4.4	
28	木	 もち玄米 入りごはん	★食育の日献立 ガバオライスの具 ヤムウンセン風サラダ タイ風フルーツポンチ	鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり 緑豆もやし きくらげ にんにく もも りんご バイン	米 もち玄米 強化米 三温糖 緑豆はるさめ ゼリー	米油 ごま油 ごま	617 26.0 13.1 2.0	743 30.8 14.7 2.5	
29	金	ごはん	★地場産給食の日 ふるさと夏野菜カレー 三陸わかめのキラキラサラダ 宮城県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 海藻類 わかめ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん パプリカ ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご えだまめ 緑豆もやし	米 強化米 じゃがいも 三温糖	米油 ごま油 ごま	716 24.4 22.4 2.5	877 29.3 26.2 3.0	



野菜不足になっていませんか? いろいろな野菜をおいしく食べましょう。



・・・牛乳は毎日つきます



・・・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

よくカメ!

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～

牛乳 米 米粉パン みそ しょうゆ
たまねぎ じゃがいも なす トマト かぼちゃ
ピーマン パプリカ きゅうり にら ふなしめじ
えのきたけ にんにく ねぎ ヨーグルト



～給食費口座振替日のお知らせ～
4期 9月1日(月)

残高のご確認をお願いいたします。