



10月 たのしい給食



令和7年度

大崎市田尻学校給食センター マザースキッチンだじり

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・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・植物油類	小	中	
1	水	ご飯	タンドリーチキン 県産大豆のコロコロサラダ わかめスープ	鶏肉 ハム 大豆 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり えのきだけ はくさい ねぎ	米 じゃがいも	卵不使用マヨネーズ ごま油 ごま油	569 29.4 20.9 2.8	735 35.5 24.6 3.5	古北中 田尻中
2	木	麦ご飯	ビビンバ 豆腐の中華スープ ミニビーチゼリー	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	赤パプリカ にら ごま油 にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし 干し椎茸 だけのこと ねぎ	米 大麦 三温糖 片栗粉 ゼリー	米油 ごま油 ごま油	588 26.7 17.0 2.6	748 32.5 19.3 3.3	古北中 田尻中
3	金	麦ご飯	しゅうまい(小2個・中3個) 切干大根のオイスター炒め コーンたまごスープ	しゅうまい 豚肉 たまご ベーコン 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら ごま油	切干大根 もやし たまねぎ とうもろこし クリームコーン	米 大麦 三温糖 片栗粉	米油 ごま油	568 21.7 20.7 1.9	737 27.1 25.7 2.5	大貴小 古北中 田尻中
6	月	ご飯	さんまの甘露煮 すき昆布の炒り煮 さつま汁 お月見だんご	 さんま さつま揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ごんぶ	にんじん	だいずちやし えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	米 ごんにゃく 三温糖 さつままいも お月見だんご	米油	588 20.2 16.0 2.2	750 25.0 18.6 2.8	
7	火	麦ご飯	豚どんの具 わかめとコーンの和風サラダ なめこのみそ汁 ベビーチーズ(中学校のみ)	豚肉 ツナ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ チーズ チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし なめこ だいこん ねぎ	米 大麦 ごんにゃく 三温糖	米油 ドレッシング	542 27.2 28.4 2.5	724 35.8 37.3 3.7	
8	水	わかめご飯	焼き栗コロック おしゃべきんぴら 鶏だんごスープ	ベーコン 鶏だんご 木綿豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	ごぼう れんこん だけのこと だいこん ふなしめじ ねぎ	米 大麦 焼き栗コロック ごんにゃく 三温糖	大豆油 米油	611 19.5 20.5 2.9	803 33.7 25.7 3.5	
9	木	ココアパン	チキンガーリックソテー ブロッコリーサラダ さつままいものミルクシチュー	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	パン さつままいも	米油	746 36.3 29.9 3.4	953 44.7 37.0 4.3	大貴小
10	金	麦ご飯	さばのピリ辛焼き 肉じゃが えのきだけのみそ汁	 さば 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきだけ だいこん ねぎ	米 大麦 じゃがいも ごんにゃく 三温糖	米油	556 25.9 15.6 2.5	703 35.7 17.9 3.1	古北中 田尻中
15	水	麦ご飯	五目厚焼きだまご 肉ごぼろきんぴら 油汁 お魚ふりかけ	たまご焼き 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 なると	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ	米 大麦 ごんにゃく 三温糖 油粒	ごま油 ごま油 米油	589 23.1 23.6 2.5	744 35.7 27.8 3.1	
16	木	麦ご飯	秋野菜カレー もやしとコーンのソテー フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ なす ふなしめじ れんこん とうもろこし キャベツも やし みかん もも パイナップル バナナ	米 大麦 さつままいも 片栗粉	米油	719 23.6 19.9 2.5	923 28.6 23.4 2.9	
17	金	ご飯	鶏肉の甘酢炒め 野菜の中華和え じゃがいものみそスープ	鶏肉 ツナ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ごま油	たまねぎ だけのこと 干ししいたけ きゅうりも やし キャベツ とうもろこし ねぎ	米 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま油 米油	565 26.9 17.0 2.7	732 32.9 19.7 3.6	
20	月	ご飯	ハンバーグのオニオンソースがけ パセリサラダ 白菜とあさりのスープ	ハンバーグ ツナ あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	りんご きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ ふなしめじ	米 三温糖 カレー粉	ドレッシング カレー粉	566 22.1 17.5 2.4	722 26.8 20.0 2.9	
21	火	ご飯	さけの西京みそ焼き 大根のそぼろ煮 豚汁 オレンジ	 さけ 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん グリーンピース はくさい ごぼう ねぎ オレンジ	米 三温糖 片栗粉 ごんにゃく じゃがいも	米油	554 28.7 16.4 1.6	716 35.5 19.0 2.2	
22	水	麦ご飯	豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ 厚揚げのみそスープ	豚肉 ハム 厚揚げ 鶏肉 なると みそ	牛乳	にら にんじん ごま油	はくさい きゅうり もやし きくらげ たまねぎ ねぎ 干ししいたけ	米 大麦 春雨 三温糖	ごま油 ごま油	541 25.2 17.8 2.6	690 30.8 20.5 3.3	沼部小
23	木	きなこ揚げパン (小学校) 味噌ソフトパン (中学校)	チリコンカン 野菜のカレースープ ホワイトミニ(中学校のみ)	きな粉 大豆 豚肉 ウィンナー	牛乳 ホワイトミニ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ふなしめじ	パン 上白糖 じゃがいも	大豆油 米油	613 27.4 24.5 2.3	751 31.4 28.9 2.5	
24	金	麦ご飯	油豆腐の具 野菜のごま和え 春雨スープ ぶどうゼリー	鶏肉 だまご 油揚げ ちくわ なると 木綿豆腐	牛乳	ごま油 にんじん みつば	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	米 大麦 三温糖 油粒 春雨 ゼリー	米油 ごま油	565 22.5 16.6 2.5	707 27.4 18.9 3.1	
27	月	ゆかりご飯	ささかまの磯辺揚げ 豆もやしの炒り煮 みそ鶏だんご汁	笹かまぼこ 油揚げ 鶏だんご 木綿豆腐 みそ	牛乳 あおさ 煮干し	にんじん さやいんげん ごま油	干ししいたけ だいずちやし キャベツ ふなしめじ はくさい ねぎ	米 大麦 大ぶら粉 ごんにゃく 三温糖	大豆油 米油 ごま油	602 24.6 22.9 2.9	769 30.5 27.2 4.0	田尻小 大貴小 沼部小
28	火	麦ご飯	バジルみそチキン カラフルサラダ すっぽか汁	鶏肉 みそ ツナ 凍り豆腐 油揚げ	牛乳	赤パプリカ ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ 干ししいたけ	米 大麦 三温糖 米粉糖 じゃがいも 片栗粉	ドレッシング	548 29.5 15.7 1.8	689 35.1 18.0 2.2	
29	水	ふゆみずたんぼ米ご飯	ほっけの塩焼き 筑前煮 そぼろ汁 ヨーグルト	 ほっけ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん ごま油	ごぼう だけのこと れんこん 干ししいたけ だいこん	米 ごんにゃく 三温糖 片栗粉	米油 ごま油	592 30.4 16.5 2.5	737 35.6 18.3 3.2	
30	木	キャロットピラフ	かぼちゃコロック ひじきのサラダ たまごスープ	ツナ たまご	牛乳 ひじき	かぼちゃコロックに にんじん チンゲンサイ	キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 三温糖 片栗粉	大豆油 卵不使用マヨネーズ ごま油	618 18.2 23.7 3.0	765 21.9 26.9 3.5	

○10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・ねぎ・しめじ・干し椎茸

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。



…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

6期 10月31日(金)

★残高のご確認をお願い致します★

