



5月 予定献立表



大崎市田尻学校給食センター

令和8年度

マザーズキッチンだじい

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 (中学校等の部活動等参加者あり)
				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・肉卵 大豆・大豆製品	乳類・藻類 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	小	中	
7	木	ご飯	ハンバーグ照り焼きソース スパゲティサラダ わかめとさつまあげのスープ ミニレモンゼリー	ハンバーグ ハム さつま揚げ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	りんご きゅうり とうもろこし えのきたけ、ねぎ たまねぎ	米、三温糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも レモンゼリー	卵不使用 マヨネーズ ドレッシング	653 229 232 2.6	829 275 270 3.4	
8	金	麦ご飯	アジフライ・パックソース 野菜のごま酢和え みそけんちん汁	アジフライ ツナ鶏肉 とうふ、みそ	牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ、もやし だいこん、ねぎ しいたけ、ごぼう	米、大麦 三温糖 ごんにゃく さといも	大豆油 ごま、米油	552 229 18.1 2.3	700 274 21.1 2.9	
11	月	ご飯	五日野菜肉だんご(小2個/中3個) 春雨のソテー じゃがいもとコーンのみそ汁	肉だんご ハム、とうふ みそ	牛乳、煮干し	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ たけのこ とうもろこし	米、春雨 じゃがいも	米油	568 230 15.9 2.3	755 293 19.1 3.1	
12	火	麦ご飯	中華飯の具 海藻サラダ アセロラゼリー	豚肉、えび いか、ちくわ	牛乳 わかめ 赤とさか	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ、もやし だいこん、きゅうり とうもろこし	米、大麦 三温糖、片栗粉 アセロラ	米油 ごま油 ドレッシング	572 25.3 11.3 2.5	722 30.8 12.2 2.9	田尻中
13	水	ゆかり ご飯	いわしの生蒸煮 カレー風味じゃが わかたけ汁	いわし 豚肉、とうふ かつお節	牛乳、わかめ こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ えのきたけ 干し椎茸	米、大麦 じゃがいも ごんにゃく 三温糖	米油	549 27.1 16.4 2.6	692 32.9 19.0 3.3	古北中3年 田尻中3年
14	木	ミルク パン	鶏肉のパーベキューソース ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネスープ ミルクメークコーヒー	鶏肉、ツナ ベーコン	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん トマト、パセリ	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ミルクパン 三温糖 じゃがいも マカロニ	米油 ドレッシング	651 31.0 22.7 3.1	817 37.4 27.7 3.8	古北中 田尻中3年
15	金	麦ご飯	ハムカツ・パックソース 野菜の中華和え なめことたまごのスープ サイダーゼリー	ハムカツ ちくわ ベーコン たまご、とうふ	牛乳	ごまつな にんじん	きゅうり、もやし きくらげ たまねぎ、なめこ ねぎ	米、大麦 三温糖 片栗粉 サイダーゼリー	大豆油 ごま油、ごま 米油	597 21.8 23.0 2.8	779 27.2 28.3 3.7	古北中 田尻中3年
18	月	麦ご飯	鶏肉のみそチーズ焼き カラフルサラダ ABCカレースープ おかかふりかけ	鶏肉 いんげん、まめ ツナ、みそ ウィンナー	牛乳 チーズ	パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	米、大麦 三温糖 じゃがいも マカロニ	ドレッシング	685 29.7 19.4 2.2	685 32.1 19.1 2.2	古北小 田尻小 活部小 大興小
19	火	麦ご飯	すずかけぎょうざ (小2個/中3個) 豆もやしのナムル マーボーとうふ	ぎょうざ、ツナ 豚肉、とうふ みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	きゅうり だいずもやし きくらげ ねぎ、たまねぎ たけのこ 干し椎茸	米、大麦 上白糖、三温糖 片栗粉	ごま油、ごま 米油	641 26.7 23.9 2.8	831 33.1 29.8 3.4	
20	水	麦ご飯	厚焼きたまごのそぼろあんかけ 大豆とひじきの煮物 さつま汁 味付けのり	厚焼き卵、豚肉 大豆、とうふ さつま揚げ 油揚げ、みそ	牛乳、ひじき 煮干し 味付けのり	にんじん さやいんげん	はくさい だいこん、ねぎ しいたけ	米、大麦 三温糖、片栗粉 ごんにゃく さつまいも	米油	587 28.3 18.9 2.8	733 29.7 21.0 3.4	
21	木	ご飯	メンチカツ・パックソース トマトのサラダ 春雨スープ	メンチカツ ハム、なると	牛乳	ブロッコリー パプリカ トマト にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ、もやし たまねぎ ぶなしめじ、ねぎ	米 春雨	大豆油 ドレッシング	564 18.3 17.9 2.0	761 23.4 22.8 2.5	
22	金	麦ご飯	赤魚の照り焼き おしゃれきんぴら みそ米粉ワタンスープ	赤魚、ベーコン 豚肉、みそ	牛乳	ピーマン にんじん ごまつな	ごぼう、れんこん たけのこ、もやし ぶなしめじ しいたけ とうもろこし	米、大麦 ごんにゃく 三温糖 米粉ワタン	米油 ごま油	542 23.1 15.0 2.2	685 27.6 17.3 2.9	
25	月	麦ご飯	スタミナ豚丼の具 春雨サラダ ピリ辛とうふスープ	豚肉、ハム とうふ、豚肉	牛乳 わかめ	にんじん、にら チンゲンサイ	たまねぎ、もやし きゅうり たけのこ えのきたけ	米、大麦 ごんにゃく 三温糖、春雨	米油、ごま ごま油	571 27.1 18.4 3.0	726 33.1 21.5 4.0	
26	火	麦ご飯	チキンカレー ベーコンとパプリカのソテー フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース りんご、キャベツ もやし、みかん 黄桃、バナナ ハインアッフル	米、大麦 じゃがいも いちごゼリー 三温糖	米油	698 23.6 20.1 2.9	898 28.8 23.5 3.4	
27	水	わかめ ご飯	カツオの竜田揚げ ひじきのサラダ 小松菜のみそ汁 中のみベビーチーズ	かつお、ツナ とうふ、油揚げ みそ	牛乳、ひじき 煮干し わかめ チーズ	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし ねぎ、しいたけ	米、大麦 三温糖 じゃがいも	大豆油 卵不使用 マヨネーズ ごま	595 27.2 22.2 2.4	796 35.5 29.7 3.4	
28	木	ココア パン	タンダーリーチキン ブロッコリーのソテー トマトとたまごのスープ オレンジ	鶏肉、豚肉 ベーコン とうふ たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ トマト	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ オレンジ	ココアパン 片栗粉	オリーブ油	580 32.0 21.8 2.8	729 39.9 28.7 3.5	
29	金	麦ご飯	ソースカツ 米めんサラダ わかめのみそ汁 豆乳プリン	トンカツハム とうふ、みそ	牛乳、チーズ わかめ 煮干し	にんじん パプリカ	きゅうり とうもろこし はくさい だいこん えのきたけ	米、大麦 三温糖 米粉めん、油麩 プリン	大豆油 ドレッシング	662 23.8 23.9 2.9	829 29.1 28.0 3.7	

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

【5月 宮城県産・大崎市産の食材】
 米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・ウィンナー・豆腐・油揚げ・
 米粉めん・米粉ワタン・生椎茸・干し椎茸・ぶなしめじ・トマト

魚は小骨に注意して食べましょう。

…牛乳は毎日つきます。

大崎市公式キャラクター
じま崎さん

