



10月 予定献立表



大崎市田尻学校給食センター
マザーズキッチンだじい

令和8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 (学校給食の 詳細は下記 に記載があり ます)						
				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・肉類 大豆・大豆製品	乳類・乳類 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 植物油類	食塩相当量 (g)	小		中					
1	木	麦ご飯	ビビンバ (肉炒め・ナムル) 塩ワタンスープ ヨーグルト		鶏肉 豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト	ごまつな にんじん にら	ぶなしめじ もやし だけのこ だいずもやし とうもろこし しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	米 大麦 三温糖 ワタンス	ごま油 ごま	594 27.8 20.8 2.3	761 34.2 25.3 2.8						
2	金	ご飯	鶏肉の塩唐揚げ 昆布とさつま芋の煮物 小松菜のみそ汁 梨		鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ なし	米 片栗粉 さつまいも こんにゃく 三温糖 じゃがいも	ごま油 大豆油	619 26.5 21.4 2.3	794 31.7 25.0 2.8	大貫小 田尻小1年 古北小6年					
5	月	ご飯	さんまオレソジ煮 大根と豚肉のごま煮 みそけんちん汁 ブルーベリーゼリー		さんまオレソジ煮 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ かつお節	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	だいこん えだまめ ごぼう ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも ゼリー	ごま油 ごま	630 26.6 22.8 1.9	800 32.7 26.9 2.6	古北小6年					
6	火	ご飯	豚肉のマスタードバーベキューソース マカロニサラダ キャベツのスープ 味付けのり		豚肉 ツナ ウィンナー	牛乳 味付けのり	にんじん パセリ	玉ねぎ パインアップル きゅうり とうもろこし だいこん キャベツ	米 はちみつ マカロニ 三温糖 じゃがいも	豚不使用マヨネーズ ドレッシング 米油	623 23.8 25.1 2.3	800 28.8 29.7 2.7						
7	水	麦ご飯	豆腐の中華煮 春雨サラダ 大学芋		豚肉 木綿豆腐 ホークハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ きくらげ	米 大麦 三温糖 片栗粉 春雨 さつまいも 中さら糖	米油 ごま油 大豆油 黒ごま	615 22.8 18.8 2.7	786 27.5 22.2 3.5	古北中 田尻中					
8	木	減塩パン	かぼちゃコロッケ 海藻サラダ みそラーメン (めん・スープ) りんごジャム		豚肉 なると ちくわ みそ	牛乳 きゅうり わかめ 赤とさか こんにゃく	にんじん にら かぼちゃ	キャベツ ねぎ もやし とうもろこし きゅうり だいこん	パン りんごジャム パン粉 ラーメン	ごま油 大豆油 ドレッシング	655 22.4 21.6 3.0	881 29.3 26.0 3.7	大貫小 古北中 田尻中					
9	金	麦ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き きんぴら キャベツと厚揚げのみそ汁 おかかふりかけ		さけ さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ	米 大麦 三温糖 こんにゃく	豚不使用マヨネーズ ごま油 ごま	575 27.1 21.2 2.4	716 31.0 24.8 2.8	古北中 田尻中					
14	月	麦ご飯	豆腐ハンバーグの甘酢だれ 切干大根の煮物 はっと汁		豆腐ハンバーグ さつま揚げ 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	切干大根 たまごだけ えだまめ だいこん ねぎ ごぼう ぶなしめじ	米 大麦 三温糖 片栗粉 こんにゃく はっと 油麩	米油	625 22.7 20.5 2.6	781 26.9 23.4 3.2						
15	火	ピタパン	タンドリーチキン りっちゃんサラダ きのこシチュー		鶏肉 ハム かつお節 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト 塩昆布 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ とうもろこし ぶなしめじ マッシュルーム	ピタパン 三温糖 じゃがいも	米油 無塩バター	583 33.7 22.6 2.8	716 40.8 27.4 3.9						
16	水	麦ご飯	さばの照り焼き ほうれん草ののり和え 油麩のみそ汁 納豆		さば 木綿豆腐 みそ 納豆	牛乳 焼きのり 煮干し	ごまつな ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし えのきだけ たまねぎ ねぎ	米 大麦 三温糖 片栗粉 油麩 じゃがいも		602 28.7 23.2 2.6	745 33.7 26.9 3.0						
19	月	ご飯	白身魚フライビリ辛ソース 大根と豚肉のオイスター炒め わかめスープ りんご		白身魚フライ 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん えだまめ しいたけ もやし とうもろこし ねぎ りんご	米 三温糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	大豆油 米油 ごま	568 21.3 17.3 2.4	726 25.8 19.9 3.2						
20	火	わかめ ご飯	ハンバーグのきのこソース じゃが芋とかぼちゃのサラダ 三つ葉のすまし汁		ハンバーグ ハム 木綿豆腐 なると かつお節	牛乳 わかめ こんにゃく	かぼちゃ にんじん みつば	しいたけ えのきだけ きゅうり はくさい 干し椎茸 ねぎ	米 大麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 焼き麩	米油 豚不使用マヨネーズ	592 23.2 22.8 2.4	740 27.4 26.6 2.9						
21	水	麦ご飯	ポークビーンズカレー ブロッコリーとパプリカのソテー フルーツのヨーグルト和え		豚肉 鶏レバー 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし みかん もち パインアップル バナナ	米 大麦 三温糖 じゃがいも いちごゼリー	米油	710 23.7 21.9 2.7	909 28.7 25.9 3.4						
22	木	麦ご飯	赤魚の西京みそ焼き 肉じゃが ひき菜のみそ汁 オレソジ		赤魚 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ だいこん はくさい えのきだけ ねぎ オレソジ	米 大麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	568 28.1 15.6 2.1	717 34.0 18.1 2.7						
23	金	ご飯	里芋コロッケ・バックソース ひじきとチーズのサラダ すき焼き風煮		ツナ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい えのきだけ しいたけ ねぎ	米 さといもコロッケ 三温糖 こんにゃく	大豆油 米油	597 23.1 20.6 2.3	765 28.4 24.4 2.8	田尻中					
26	月	五目ご飯	ホッケ塩焼き 小松菜の和風サラダ もやしのごまスープ ベビーチーズ		鶏肉 油揚げ ほけ 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな にら	たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ	米 三温糖 じゃがいも	米油 ごま ドレッシング	560 28.8 19.9 3.5	711 34.8 22.5 4.2	田尻小 大貫小 沼部小					
27	火	ふゆみず たんぼ米 ご飯	五目玉子焼きのおろしあんかけ キャベツのおかか和え カレーはっと		五目厚焼き玉子 かつお節 ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳	ごまつな にんじん	大根 キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ 干しいたけ ねぎ	米 三温糖 片栗粉 はっと 油麩	ごま 米油	626 26.9 18.4 2.3	803 32.7 21.1 3.0						
28	水	ご飯	鶏肉のレモンソースかけ もやしとコーンのソテー チンゲン菜と卵のスープ		鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	赤パプリカ チンゲンサイ にんじん	レモン とうもろこし キャベツ もやし たまねぎ きくらげ えのきだけ	米 片栗粉 三温糖	大豆油 米油 ごま油	571 29.1 19.5 2.1	736 35.1 22.6 2.6	沼部小5年					
29	木	きなこ 揚げパン	ポトフスープ ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃプリン		きな粉 ウィンナー ミートボール ツナ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん もやし きゅうり とうもろこし	パン 上白糖 じゃがいも かぼちゃプリン	大豆油 米油 ごま ドレッシング	656 22.8 29.3 1.9	761 26.3 33.8 2.3						

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

【10月 地場産食材】

米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・ウィンナー
豆腐・油揚げ・厚揚げ・焼き豆腐・生椎茸・干し椎茸
ぶなしめじ・玉ねぎ・じゃがいも・ねぎ



…魚は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 11月2日(月)

残高のご確認をお願い致します。



大崎市山崎さん