

6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り

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	
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの働きをととのえる 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		食塩相当量 (g)
1	月	ご飯	鮭フライ・バックソース キャベツのごま炒め 油麩のみそ汁	サーモンフライ さつま揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	キャベツ えのきだけ たまねぎ ねぎ	もやし ねぎ	米 三温糖 じゃがいも 油	大豆油 米油 ごま	560 23.7 18.4 2.2		古北中 田尻中
2	火	麦ご飯	豚肉の香味炒め マカロニサラダ わかめスープ	豚肉 ツナ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	赤パプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり ごし 生しいたけ もやし	米 大麦 三温糖 マカロニ じゃがいも	ごま油 ごま 卵不使用マヨネーズ ドレッシング	612 26.5 22.5 2.3		古北中 田尻中	
3	水	麦ご飯	肉団子の甘酢がらめ (小3個) 豚肉とごぼうのみそ炒め 豆腐のみそ汁	肉だんご 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん えのきだけ たまねぎ ねぎ	米 大麦 三温糖 上白糖 片栗粉 こんにゃく	ごま油 ごま	589 26.2 19.5 2.5		古北中 田尻中	
4	木	豆乳 食パン	鶏肉のピザソース焼き フレンチサラダ 野菜スープ いちごジャム	鶏もも肉 ハム ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん アスパラガス プロックリー パセリ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	豆乳食パン いちごジャム じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング	584 27.5 23.3 2.8		古北中 田尻中	
5	金	麦ご飯	豆腐ハンバーグの照り焼きソースがけ 切干大根の煮物 春雨スープ みそ大豆	豆腐ハンバーグ さつま揚げ ベーコン みそ大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	切干しいたけ たまねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ はくさい ねぎ	米 大麦 三温糖 片栗粉 こんにゃく 春雨	米油 ごま油	595 21.6 21.2 2.1	735 24.8 24.2 2.7		
8	月	玄米ご飯	ささかまのいそべ揚げ 肉じゃが きざみふのみそ汁 型抜きチーズ	笹かまぼこ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 あおさ 煮干し チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ だいこん えのきだけ ねぎ	米 もち玄米 めんぷら粉 じゃがいも こんにゃく 三温糖 きざみふ	大豆油 米油	605 27.3 19.7 3.0	757 33.0 22.7 3.5		
9	火	麦ご飯	ハッシュドポーク ブロッコリーとツナのサラダ アゼロラゼリー	豚肉 鶏レバー ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 大麦 じゃがいも アゼロラゼリー	米油 ドレッシング	612 19.6 18.6 2.6	763 23.5 22.1 3.3		
10	水	ご飯	ほっけの塩焼き きんぴら カレーはっと	ほっけ さつま揚げ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ 干しいたけ ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 はつと 油	ごま油 ごま 米油	591 26.4 16.6 2.4	765 32.5 19.3 3.0		
11	木	麦ご飯	鶏肉のごまみそ焼き ひじきと厚揚げの煮物 春雨のすまし汁 河内ばんかん	鶏肉 みそ 厚揚げ 豚肉 木綿豆腐 なた かつお節	牛乳 ひじき こんにゃく	にんじん こまつな	ごぼう れんこん えだまめ たまねぎ 干し椎茸 ねぎ 河内ばんかん	米 大麦 三温糖 こんにゃく 春雨	ごま ごま油 米油	565 28.1 16.0 2.0	706 33.3 18.1 2.5		
12	金	わかめ ご飯	赤魚のパンパンジーソース 梅味ポテトサラダ 塩ワゴンソース	赤魚 ツナ 豚肉 なた	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ うめ きゅうり 生しいたけ キャベツ たまねぎ	米 大麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも ワントン	卵不使用マヨネーズ ごま油	591 23.7 19.0 2.5	746 28.6 22.5 2.9		
15	月	麦ご飯	すずかけしゅうまい (小2個) ジャージャー豆腐 米粉めんのスープ	しゅうまい 豚肉 ベーコン 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ はくさい もやし ねぎ	米 大麦 三温糖 米粉めん	米油 ごま油	601 25.2 21.8 2.2		古北中 田尻中	
16	火	ご飯	サバのカレー竜田 田尻産トマトのサラダ わかめのみそ汁 味付けのり	サバ竜田 ハム 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ のり	にんじん ブロッコリー トマト こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えのきだけ ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも	大豆油 ドレッシング	579 27.2 22.4 1.9	745 33.5 26.5 2.5		
17	水	麦ご飯	チキンチキンごぼう 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	鶏むね肉 ハム 木綿豆腐 なた	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう えだまめ もやし きゅうり はくさい 生しいたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 三温糖 春雨	大豆油 ごま油	582 26.2 17.7 2.7	737 32.4 20.5 3.6	田尻小 大貴小 沼部小 田尻中	
18	木	ご飯	厚焼きたまごのおろしあんかけ くきわかめきんぴら キャベツと厚揚げのみそ汁 オレンジ お魚ふりかけ (中のみ)	厚焼きたまご かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん こまつな	だいこん 干しいたけ ごし キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ オレンジ	米 三温糖 片栗粉 こんにゃく	米油	549 24.2 16.7 2.5	717 30.3 19.8 3.3		
19	金	麦ご飯	ピンパン (肉炒め・ナムル) チンゲン菜とたまごのスープ レモンヨーグルト	豚肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ もやし きくらげ たまねぎ だいこん とうもろこし えのきだけ たけのこ	米 大麦 三温糖 片栗粉	ごま油 ごま	580 27.3 20.4 2.4	722 32.9 23.7 3.2		
22	月	ご飯	いわしのごまみそ煮 小松菜とツナの中華和え キムチ豚汁 ぶどうゼリー	いわしごまみそ煮 ツナ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ	米 三温糖 じゃがいも ぶどうゼリー	ごま油 米油 ごま	562 24.8 16.1 2.3	717 30.1 18.6 3.0		
23	火	麦ご飯	豚肉のスタミナ焼き 春雨のソテー みそワントンスープ	豚肉 ハム みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ はくさい もやし ねぎ 干し椎茸	米 大麦 春雨 ワントン 三温糖	米油 ごま油	587 23.1 20.3 2.9	741 27.6 23.8 3.6		
24	水	麦ご飯	白身魚フライピリ辛ソース 大根と豚肉のオイスターソース炒め なすと豚ふのみそ汁	白身魚フライ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん	だいこん えだまめ なす たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	米 三温糖 油 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	大豆油 米油	568 23.9 17.8 2.3	712 28.8 20.6 3.0		
25	木	背割り 減塩 パン	ロングウィンナー やきそば わかめとたまごの中華スープ	ウィンナー 豚肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきだけ きくらげ	減塩パン 三温糖 やきそばめん 片栗粉	米油 ごま油	626 24.4 28.3 3.1	796 30.2 35.4 4.2	田尻小5年	
26	金	麦ご飯	ドライカレー ABCスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 鶏レバー 大豆 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ りんご キャベツ みかん もも バナナ パインアップル	米 大麦 三温糖 じゃがいも マカロニ ゼリー	米油	615 26.9 15.9 2.0	777 32.8 18.7 2.6	田尻小5年 大貴小	
29	月	麦ご飯	かつおかツ・バックソース 小松菜の和風サラダ 芋だんご汁	かつおかツ 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 かつお節	牛乳 こんにゃく	こまつな にんじん	きゅうり もやし キャベツ だいこん ねぎ ごぼう 生しいたけ	米 大麦 いもだんご	大豆油 ドレッシング	581 22.0 27.2 2.1	751 27.4 33.0 2.6		
30	火	麦ご飯	なす入りマーボー豆腐 すずかけしそぎょうざ (小2個/中3個) もやしのナムル	豚肉 木綿豆腐 みそ しそぎょうざ	牛乳	にんじん にら こまつな	ねぎ たまねぎ だしの 干し椎茸 もやし たいしゅもやし とうもろこし	米 大麦 三温糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	599 25.8 18.9 2.9	770 32.1 22.9 3.4		

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

【6月の地産産食材】

米・みそ・しょうゆ・ベーコン・ウィンナー・ハム・トマト
米粉めん・豆腐・厚揚げ・油揚げ・ゆで大豆・しいたけ
干し椎茸・すずかけしそぎょうざ・すずかけしゅうまい



…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

1期 6月 1日 (月)

残高のご確認をお願い致します。



大崎市田尻学校給食センター
だじり