



7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・鶏類 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	水	麦ご飯	いわしのオレンジ煮 肉じゃが 油麩汁 小玉すいか	いわし 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 なると	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう すいか	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油麩	米油	559 26.1 16.2 2.5	713 31.8 18.6 3.0		
2	木	麦ご飯	鶏肉のハーブソテー おしゃれきんぴら ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆 ウィンナー	牛乳	ピーマン にんじん トマト	ごぼう れんこん だけのこ たまねぎ セロリ	米 大麦 こんにゃく 三温糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 米油	567 25.8 17.5 2.4	712 30.7 20.0 3.1		
3	金	麦ご飯	キーマカレー フレンチサラダ なめことたまごのスープ 冷凍パイナップル	大豆 豚肉 鶏肉 ハム ベーコン たまご 木綿豆腐	牛乳	こまつな パプリカ にんじん ブロッコリー	たまねぎ しだいけ キャベツ きゅうり とうもろこし なめこ ねぎ パイナップル	米 大麦 三温糖 片栗粉	米油 ドレッシング	635 28.0 23.8 3.2	801 34.3 28.6 3.9	沼部小 大興小5年生	
6	月	わかめ ご飯	ささみフライ・バックソース キャベツとひじきの炒り煮 スタミナ豚汁	ささみフライ 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	えだまめ キャベツ ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	米 大麦 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	大豆油 米油	624 26.1 19.4 2.7	760 30.5 21.1 3.0	大貫小	
7	火	麦ご飯	星のハンバーグの照り焼きソース 野菜の梅和え 天の川スープ 七夕ゼリー	ハンバーグ 鶏肉 お魚ソーセージ 油揚げ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん オクラ こまつな	きゅうり もやし ねぎ 干し椎茸 うめ	米 大麦 三温糖 片栗粉 米粉めん 星のゼリー 七夕ゼリー	ごま	593 22.2 13.5 2.7	754 28.0 15.3 3.6		
8	水	ご飯	あじの塩こうじ焼き 厚揚げの煮もの なすのみそ汁 お魚ふりかけ	あじ 鶏肉 生揚げ 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん	だけのこ えのきだけ なす ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	米油	567 29.1 18.2 2.5	732 35.7 21.0 3.1	田尻小	
9	木	背割り 減塩パン	チリコンカン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のカレースープ	大豆 豚肉 鶏肉 ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし キャベツ スッキーニ なす ぶなしめじ	減塩パン じゃがいも	米油 ごま ドレッシング	594 28.9 36.5 2.7	754 35.7 45.3 3.3		
10	金	麦ご飯	鶏肉のから揚げ すき昆布の炒り煮 みそけんちん汁 レモンヨーグルト	鶏肉 さつまいも 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 こんぶ 煮干し ヨーグルト	にんじん	だいずもやし えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	米 大麦 片栗粉 こんにゃく 三温糖	大豆油 米油	585 26.9 20.2 2.2	734 32.5 23.3 2.9		
13	月	麦ご飯	かつおと大豆の甘辛炒め もやしのナムル もすくたまごスープ フルーツ杏仁プリン	かつお 大豆 ハム 木綿豆腐 たまご	牛乳 もすく	こまつな にんじん	干し椎茸 ねぎ もやし	米 大麦 三温糖 片栗粉 フルーツ杏仁プリン	大豆油 ごま ごま油	630 30.8 20.5 2.7	791 37.9 24.2 3.4		
14	火	ジャンバラヤ	豚肉のオニオンソースがけ ブロッコリーのソテー モロヘイヤスープ	ウィンナー 豚肉 ベーコン 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	パプリカ にんじん ブロッコリー モロヘイヤ	たまねぎ りんご キャベツ エリンギ ぶなしめじ とうもろこし グリーンピース	米 三温糖	米油 ごま油	576 26.4 24.6 3.1	741 32.2 29.2 3.7	沼小5年生	
15	水	麦ご飯	揚げすずかけしそぎょうざ (小2個/中3個) りっちゃんサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁	しそぎょうざ ハム かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 塩昆布 煮干し	にんじん トマト こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし えのきだけ	米 大麦 三温糖 じゃがいも	大豆油 米油	573 21.5 19.6 1.9	749 27.2 24.5 2.5	沼小5年生	
16	木	麦ご飯	地場産給食の日 & 大崎市誕生20周年記念給食 おおさきジビエウイナー (小・中2歳) 20 ふるさと夏野菜カレー 海そうサラダ お米のパパア		ジビエウイナー 豚肉 鶏肉 鶏レバー	牛乳 海藻ミックス	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす スッキーニ りんご キャベツ きゅうり だいこん	米 大麦 じゃがいも お米のパパア	米油 ドレッシング	757 24.6 29.0 3.4	922 28.1 31.7 3.9	
17	金	麦ご飯	チーズタッカルビ わかめとコーンの中華サラダ 米粉みそワンタンスープ ミアセララゼリー	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん にら	たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし はくさい ねぎ 干し椎茸	米 大麦 三温糖 米粉ワンタン ミアセララゼリー	ドレッシング ごま ごま油	595 29.3 17.9 3.0		古北中 田尻中	

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

【7月の地場産食材】

米・みそ・しょうゆ・ベーコン・ウィンナー・ハム
トマト・じゃがいも・ピーマン・きゅうり・なす・玉ねぎ
しめじ・豆腐・油揚げ・厚揚げ・米粉めん・米粉ワンタン
生しいたけ・干しいたけ・すずかけしそぎょうざ



…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
2期 6月30日(火)
3期 7月31日(金)
残高のご確認をお願い致します。



暑さに負けない体づくりを!

○暑さに負けないための3つのポイント

- ①朝ごはんをしっかり食べよう
- ②こまめに水分をとろう
- ③好き嫌いをせず、バランスよく食べよう



大崎市では年に4回、『地場産給食の日』を実施しています。地場産給食の日には、市内の小中学校で統一メニューをいただきます。

今回の地場産給食の日のメニューは、『ふるさと夏野菜カレー』です。

大崎市産の野菜をたっぷり使ったおいしいカレーです。また今回は、

大崎市誕生20周年のお祝い給食として『おおさきジビエウイナー』と

『お米のパパア』が提供されます。どうぞお楽しみに♪

