



9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 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		からだの働きをよめる 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・油脂類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類・ 豆類	油脂類 植物油	小	中	
1	火	麦ご飯	いわしの梅煮 カレー風肉じゃが なすのみそ汁 味付けのり	いわし梅煮 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し 味付けのり	にんじん	たまねぎ えだまめ えのきだけ なす ねぎ	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	615 29.6 20.4 2.4	774 35.9 23.8 3.0	
2	水	麦ご飯	鶏肉のスタミナ焼き 春雨サラダ わかめとさつまあげのスープ チーズ (中学校のみ)	鶏肉 ハム さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	きゅうり もやし えのきだけ ねぎ たまねぎ	米 大麦 三温糖 春雨 じゃがいも	ごま油 ごま	529 26.1 15.4 2.9	710 34.0 21.1 4.0	
3	木	ご飯	豚肉のアップルソースがけ カラフル炒め なめことたまごのトロトロスープ	豚肉 お魚ソーセージ 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	りんご 玉ねぎ もやし しじたけ なめこ ねぎ	米 三温糖 片栗粉	米油 ごま油	622 26.4 26.7 2.8	797 32.0 31.3 3.3	大中小6年 生 沼部小6年 生 古北中 田尻中2年
4	金	麦ご飯	アジカツ・バックソース マカロニサラダ 鶏だんごスープ	アジカツ ハム チキンボール 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり とうもろこし はくさい もやし ねぎ しじたけ	米 大麦 マカロニ 三温糖	大豆油 パプリカ マネー ドレッシング	605 22.5 22.4 2.6	770 27.4 26.6 3.0	大中小6年 生 沼部小6年 生
7	月	麦ご飯	すずかけしゅうまい(小2個/中3個) 海藻サラダ マーボー豆腐	しゅうまい ちくわ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ 赤とさか	にんじん にら	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ たまねぎ だいのこの 干し椎茸	米 大麦 三温糖 片栗粉	米油 ごま油 ドレッシング	593 26.0 19.0 3.1	767 32.7 23.2 3.9	
8	火	麦ご飯	五目厚焼き玉子 カレーさんびら いもだんご汁 お魚ふりかけ	五目厚焼き卵 さつま揚げ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいのこ だいこん ねぎ	米 大麦 こんにゃく 三温糖 いもだんご	米油	560 23.5 25.6 2.4	706 28.4 30.2 2.7	
9	水	ゆかり ご飯	もうかさめのパンパンソース 大豆のコロコロサラダ きのこのみそ汁	もうかサメ ハム 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	ねぎ きゅうり とうもろこし なめこ だいこん えのきだけ ぶなしめじ しいたけ	米 大麦 三温糖 じゃがいも	大豆油 小ま パプリカ マネー ドレッシング	657 26.3 28.3 2.7	831 32.4 34.1 3.5	
10	木	ナン	キーマカレー トマトサラダ ポトフ ぶどうゼリー	大豆 豚肉 鶏肉 ツナ ウィンナー 鶏レバー	牛乳	こまつな パプリカ フロッキー トマト パセリ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし	ナン 三温糖 じゃがいも ゼリー	米油 ドレッシング	528 26.4 20.9 2.9	737 35.4 24.7 4.1	
11	金	ご飯	白身魚フライのBBQソース 春雨のソテー 五目スープ 梨	白身魚フライ ハム 木綿豆腐 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	りんご レモン たまねぎ じゃがいも えのきだけ えのきだけ なす	米 三温糖 春雨	大豆油 米油	582 21.6 16.2 2.5	745 25.9 18.6 3.0	
14	月	麦ご飯	テジブルコギ 豆もやしのナムル トックスoup レモンヨーグルト	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	パプリカ にら こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり もやし だいこん きくらげ 干し椎茸 だいこん	米 大麦 三温糖 トック	米油 ごま油	624 27.8 20.9 2.5	784 33.7 24.2 3.4	
15	火	さつま芋 ご飯 (ごま塩)	赤魚の塩こうじ焼き 厚揚げのみそ煮 はっとう汁	赤魚 豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	だいのこ だいこん ねぎ ぶなしめじ	米 さつままいち こんにゃく 三温糖 片栗粉 はっとう 油麩	ごま油 米油	616 27.1 18.1 2.7	795 33.1 21.0 3.6	
16	水	麦ご飯	おおさきジビエの秋野菜カレー ブロッコリーとパプリカのソテー フルーツのゼリー和え	いのしし肉 ベーコン 鶏レバー	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パプリカ	たまねぎ なす ぶなしめじ れんこん キャベツ とうもろこし みかん もも パイナップル	米 大麦 さつまいも ゼリー	米油	752 20.5 22.3 2.3	959 24.7 26.2 2.8	
17	木	ミルク パン	焼き栗コロッケ ペンネミートソース コンソメスープ オレング	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト パセリ チンゲンサイ	たまねぎ なす セロリ キャベツ オレング	ミルクパン コロッケ マカロニ 三温糖 じゃがいも	大豆油 オリーブ油 米油	685 23.2 26.8 2.9	897 29.0 34.5 3.7	沼部小6年 生 古北中3年
18	金	ご飯	かつおのかりんとう揚げ わかめと大豆のサラダ おくすかけ	かつお 大豆 ツナ 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 えのきだけ	米 黒砂糖 うーめん 豆粒 片栗粉	大豆油 ごま油 ドレッシング	607 29.0 19.0 2.0	781 34.9 21.9 2.6	沼部小6年 生
24	木	麦ご飯	鶏肉のごまみそ焼き 切干大根のサラダ のっぺい汁 りんごゼリー	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	切干しだいこん きゅうり もやし とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう 干し椎茸	米 大麦 こんにゃく 三温糖 片栗粉 さいいも ゼリー	ごま油 パプリカ マネー ごま	624 26.8 21.1 2.4	778 32.1 24.6 3.0	
25	金	麦ご飯	さんまのかば焼き 小松菜の磯香和え さつま汁 お月見大福	さんま ちくわ かつお節 木綿豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 焼きのり	こまつな にんじん	キャベツ もやし ぶなしめじ ねぎ ぶなしめじ	米 大麦 三温糖 さつまいも 片栗粉 お月見大福	大豆油 ごま油 米油	680 23.9 22.8 1.9	839 29.4 26.9 2.5	沼部小
28	月	麦ご飯	肉団子の甘酢がらめ(小3個) たくあん和え 豚汁	肉団子 ちくわ 木綿豆腐 豚肉 みそ	牛乳 塩昆布	ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし だいこん はくさい ねぎ	米 大麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	ごま油 米油	551 23.8 17.1 2.6		古北中 田尻中
29	火	わかめ ご飯	太刀魚フライのみそだれ じゃがいものそぼろ煮 だいのこの中華スープ	太刀魚フライ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干し椎茸 えだまめ きくらげ だいこん ねぎ ぶなしめじ	米 大麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 米油	616 23.7 23.1 2.6		古北中 田尻中
30	水	麦ご飯	豆腐ハンバーグのきのこソース もやしとコーンのソテー みそ米粉ワンタンスープ りんご	豆腐ハンバーグ お魚ソーセージ 豚肉 みそ	牛乳	パプリカ チンゲンサイ にんじん こまつな	しいたけ えのきだけ とうもろこし キャベツ もやし 玉ねぎ りんご	米 大麦 三温糖 片栗粉 米粉ワンタン	米油 ごま油	589 21.9 19.6 2.3	739 25.8 22.4 2.8	

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

【9月 地産産食材】

米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・ウィンナー・いのしし肉・
豆腐・油揚げ・厚揚げ・米粉ワンタン・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
5期 9月30日(水)

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
マザーズキッチンだじり