



# 5月 こんだてよてい表

大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山小学校>

日	曜日	献立名		主な材料とそのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		主食	おかず	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			
6	木	たけのこごはん	鶏肉の照り焼き すき昆布とキャベツの煮もの すまし汁 <small>こどもの日メニュー</small>	★牛乳 油揚げ ★鶏肉 こんぶ さつま揚げ	★豆腐 なた	たけのこ 干しいたけ グリーンピース ★えのきたけ さやいんげん	キャベツ ★ねぎ にんじん	★米 ゆ 三温糖 米油	614 kcal 28.9 g 16.1 g 2.6 g
10	月	ごはん	揚げぎょうざ(2こ) もやしのナムル マーボー豆腐	★牛乳 ★豚肉 まぐろ水煮 ★豆腐		もやし ただのこ しょうが ★ほうれん草 干しいたけ	★ねぎ ★にら	★米 大豆油 ごま油 三温糖 かたくり粉	690 kcal 26.6 g 24.0 g 2.4 g
11	火	ごはん	いわしのオレンジ煮 あぶらふと野菜の卵とじ 豚汁 レモンゼリー	★牛乳 ★卵 ★豚肉 ★豆腐 ★みそ	いわし	たまねぎ にんじん ほだいこん はくさい さやいんげん	★ねぎ ごぼう	★米 米油 ★あぶらふ 三温糖 じゃがいも レモンゼリー	686 kcal 26.1 g 21.8 g 2.5 g
12	水	ごはん	揚げ鶏の甘みそがけ ごっつおーべろサラダ かきたま汁	★牛乳 ★鶏肉 みそ チーズ なるこ	ハム ★卵 ★豆腐	★きゅうり にんじん ★チンゲンサイ ★えのきたけ とうもろこし		★米 大豆油 かたくり粉 ドレッシング ★ごっつおーめん	709 kcal 30.3 g 24.7 g 2.4 g
13	木	低塩パン	照り焼きハンバーグ 大根とツナのあえもの 春キャベツのクリーム煮 オレンジ	★牛乳 ★豚肉 まぐろ水煮 ベーコン		★だいこん ★きゅうり グリーンピース とうもろこし オレンジ	キャベツ にんじん	低塩パン 米油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	666 kcal 27.4 g 26.3 g 2.3 g
14	金	ごはん	ささかまのいそべ揚げ じゃがいものそぼろ煮 なめこと豆腐のみそ汁	★牛乳 ★かまぼこ ★鶏肉 ★豆腐 あおのり	★みそ 煮干し	★だいこん にんじん ★なめこ 干しいたけ さやいんげん	★みつば しょうが	★米 てんぷら粉 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	610 kcal 27.0 g 16.3 g 3.1 g
17	月	ごはん	甘酢肉だんご(2こ) キャベツのあえもの みそラーメン風スープ	★牛乳 わかめ 豚肉 ちくわ ★みそ		キャベツ ★きゅうり はくさい とうもろこし にんじん	★ねぎ ★にら ただのこ	★米 ごま油 三温糖 米粉めん	616 kcal 22.4 g 17.3 g 2.9 g
18	火	ごはん	さばの和風カレー煮 切干大根とキャベツの煮もの わかめと豆腐のみそ汁 ばんかん	★牛乳 油揚げ わかめ 豆腐 煮干し	さば ★みそ	切干大根 キャベツ 干しいたけ ★だいこん はんかん	にんじん ★ねぎ	★米 三温糖 米油 じゃがいも	682 kcal 26.1 g 23.2 g 2.6 g
19	水	ごはん	ソースカツ りっちゃんサラダ 糸かまぼこの卵スープ	★牛乳 豚肉 かまぼこ こんぶ かつおぶし	★卵 ハム	とうもろこし ★きゅうり キャベツ ★えのきたけ ★チンゲンサイ	にんじん	★米 薄力粉 パン粉 三温糖 かたくり粉 米油 ごま油 大豆油	636 kcal 26.7 g 21.7 g 1.7 g
20	木	麦ごはん	さけのチーズ焼き ひじきと大豆の煮もの みやぎの恵みたっぷり汁 <small>地場産給食の日・和食の日</small>	★牛乳 チーズ ★大豆 油揚げ さつま揚げ	さけ ひじき 豆腐 豚肉	にんじん ★ねぎ さやいんげん ★だいこん はくさい		★米 ごま油 米油 三温糖 じゃがいも	627 kcal 29.1 g 19.9 g 1.6 g
21	金	麦ごはん	カラフルサラダ 鶏肉とアスパラのカレー ヨーグルト	★牛乳 ★鶏肉 ヨーグルト		キャベツ ★パプリカ とうもろこし ブロッコリー アスパラガス	トマト たまねぎ りんご もやし にんじん	★米 米油 ★おおむぎ ドレッシング じゃがいも	751 kcal 23.0 g 19.4 g 2.2 g
24	月	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き きんぴらごぼう 米粉めんのすまし汁	★牛乳 ★鶏肉 油揚げ さつま揚げ	豚肉 みそ なるこ	ごぼう にんじん ピーマン 干しいたけ	★みつば ★ねぎ	★米 ★米粉めん 三温糖 ごま油	634 kcal 28.2 g 17.6 g 2.6 g
25	火	麦ごはん	かつおのかりんと揚げ ほうれん草のおひたし みそけんちん汁 冷凍パイ	★牛乳 かつお かつおぶし 油揚げ ★みそ	豆腐 ちくわ	もやし ★ねぎ にんじん ★だいこん ★ほうれん草	はくさい パイ	★米 ★おおむぎ かたくり粉 黒砂糖 じゃがいも 米油 大豆油	662 kcal 29.1 g 16.8 g 2.0 g
26	水	ごはん	豚肉のアップルソースがけ カラフルピーマンいため あぶらふのみそ汁	★牛乳 豚肉 えび 豆腐 煮干し	★みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ★パプリカ ピーマン	★だいこん ★ごまつな りんご	★米 三温糖 ★あぶらふ ピーマン じゃがいも ごま油	625 kcal 29.8 g 17.8 g 2.4 g
27	木	金時豆パン	マカロニグラタン キャベツとブロッコリーのサラダ コンソメスープ	★牛乳 えび 鶏肉 チーズ ベーコン		たまねぎ とうもろこし ブロッコリー マッシュルーム アスパラガス	キャベツ はくさい にんじん ★パセリ ★きゅうり	金時豆パン じゃがいも マカロニ バター ドレッシング	595 kcal 26.6 g 18.8 g 3.2 g
28	金	キムチ ごはん	メンチカツ ばんざんすう 中華風なめこ汁	★牛乳 わかめ 豚肉 ハム ★卵		はくさい ★きゅうり ★ねぎ にんじん もやし	★なめこ	★米 はるさめ じゃがいも 大豆油 かたくり粉 大豆油 三温糖	689 kcal 26.8 g 21.5 g 2.5 g
31	月	ごはん	豚どんの具 ほうれん草のミモザあえ ひきな汁	★牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し ★みそ	卵	★ほうれん草 ★えのきたけ ★スリムねぎ ★ほうれん草 ★だいこん	にんじん ★ねぎ もやし たまねぎ	★米 米油 三温糖 かたくり粉 ごま油	657 kcal 31.0 g 17.5 g 2.4 g



牛乳は毎日つきます。  
魚の小骨に注意して食べましょう。

\*献立は材料の都合により変更する場合があります。  
\*産地は気象条件等により変更する場合があります。

★大崎地域産予定  
★県内産予定

## ～5月の主な食材の産地～

<宮城県及び大崎市>

米・おおむぎ・牛乳・油揚げ・大豆・みそ・しょうゆ・だいこん・きゅうり・ねぎ・パセリ・パプリカ・  
にら・えのきたけ・ほうれん草・チンゲンサイ・みつば・なめこ・スリムねぎ・豚肉・鶏肉・卵・  
ごっつおーめん・あぶらふ・米粉めん・ささかまぼこ

<その他の産地>

いわし(青森・岩手)・さば(ノルウェー)・さけ(岩手)・かつお(三陸)・パイ(フィリピン)・  
アスパラガス(ペルー)



給食費口座振替日  
のお知らせ

1期5月31日(月)

残高のご確認をお願い致します。