



5月 献立 予定表

大崎市岩出山学校給食センター <大崎市立岩出山中学校>

日	曜日	献立名		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー
		主食	おかず	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	たんぱく質
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	油揚げ ★鶏肉 さつま揚げ 豆腐 なると	★牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ ☆ねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ えのきたけ	★米 三温糖 ひ	米油	723 kcal 32.5 g 17.8 g 3.1 g
10	月	ごはん	揚げぎょうざ(3こ) もやしのナムル マーボー豆腐	★豚肉 まぐろ水煮 ★豆腐	★牛乳	★にら ★ほうれん草	★ねぎ もやし たけのこ しょうが 干しいたけ	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油	886 kcal 33.5 g 28.4 g 2.9 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	★卵 いわし ★豚肉 ★豆腐 ★みそ	★牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう はくさい ★ねぎ ★だいこん	★米 ☆あぶらふ 三温糖 じゃがいも レモンゼリー	米油	850 kcal 31.3 g 25.0 g 3.1 g
12	水	ごはん	揚げ鶏の甘みそかけ ごっつおーべろサラダ かきたま汁	★鶏肉 みそ ハム ★卵 ★豆腐	なると ★牛乳 チーズ	にんじん ★チンゲンサイ	★きゅうり とうもろこし ★えのきたけ	★米 かたくり粉 三温糖 ★ごっつおーめん	大豆油 ドレッシング	879 kcal 36.0 g 28.2 g 3.0 g
13	木	低塩パン	照り焼きハンバーグ 大根とツナのおえもの 春キャベツのクリーム煮 オレンジ	★豚肉 まぐろ水煮 ベーコン	★牛乳	にんじん	★だいこん キャベツ ★きゅうり とうもろこし グリーンピース オレンジ	低塩パン 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油	792 kcal 31.3 g 29.1 g 2.9 g
14	金	ごはん	ささかまの磯辺揚げ じゃがいもとそばろ煮 なめこと豆腐のみそ汁	★かまぼこ ★鶏肉 ★豆腐 ★みそ	★牛乳 煮干し あおのり	にんじん ★みつば さやいんげん	★だいこん 干しいたけ ★なめこ しょうが	★米 てんぷら粉 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	大豆油 米油	749 kcal 30.6 g 18.1 g 3.4 g
17	月	ごはん	甘酢肉だんご(3こ) キャベツのおえもの みそラーメン風スープ	豚肉 ちくわ ★みそ	★牛乳 わかめ	にんじん ★にら	キャベツ ★きゅうり はくさい たけのこ とうもろこし	★米 三温糖 米粉めん	ごま油 ごま	798 kcal 28.2 g 21.0 g 3.9 g
18	火	ごはん	さばの和風カレー煮 切干大根とキャベツ煮もの わかめと豆腐のみそ汁 ばんかん	さば 油揚げ 豆腐 ★みそ	★牛乳 煮干し わかめ	にんじん	切干大根 キャベツ 干しいたけ ★だいこん ばんかん	★米 三温糖 じゃがいも	米油	871 kcal 32.3 g 28.6 g 3.3 g
19	水	ごはん	ソースカツ りっちゃんサラダ 系かまぼこの卵スープ	豚肉 ハム かつおぶし かまぼこ	★卵 ★牛乳 こんぶ	にんじん ★チンゲンサイ	キャベツ ★きゅうり ★えのきたけ とうもろこし	★米 薄力粉 パン粉 三温糖 かたくり粉	大豆油 米油 ごま	795 kcal 32.1 g 24.7 g 2.3 g
20	木	ごはん	さけのチーズ焼き 地場産給食の日・和食の日 ひじきと大豆の煮もの みやぎの恵みたっぷり汁	さけ ★大豆 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	豆腐 ★牛乳 チーズ ひじき	にんじん さやいんげん	★だいこん はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	779 kcal 34.9 g 22.5 g 1.9 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	★鶏肉	★牛乳 ヨーグルト	トマト ブロッコリー ★パプリカ にんじん アスパラガス	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ りんご	★米 ☆おおむぎ じゃがいも	米油 ドレッシング	851 kcal 25.5 g 21.8 g 3.0 g
24	月	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き ぎんびらごぼう 米粉めんのすまし汁	★鶏肉 みそ さつま揚げ 油揚げ なると	豚肉 ★牛乳	にんじん ピーマン ★みつば	ごぼう ★ねぎ 干しいたけ	★米 三温糖 ★米粉めん	ごま ごま油	786 kcal 33.1 g 19.9 g 3.0 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	かつお ちくわ かつおぶし ★みそ 油揚げ	豆腐 ★牛乳	にんじん ★ほうれん草	もやし ★ねぎ ★だいこん はくさい パイ	★米 ☆おおむぎ かたくり粉 黒砂糖 じゃがいも	大豆油 米油	814 kcal 35.0 g 18.9 g 2.6 g
26	水	ごはん	豚肉のアップルソースがけ カラフルビーフンいため あぶらふのみそ汁	豚肉 えび 豆腐 ★みそ	★牛乳 煮干し	にんじん ピーマン ★パプリカ ★こまつな	りんご たまねぎ キャベツ ★だいこん	★米 三温糖 ビーフン キャベツ ☆あぶらふ じゃがいも	ごま油	776 kcal 35.0 g 19.9 g 2.9 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	鶏肉 えび ベーコン	★牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ★パプリカ アスパラガス	たまねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし マッシュルーム	はくさい 金時豆パン マカロニ じゃがいも	バター ドレッシング	737 kcal 31.5 g 21.3 g 4.1 g
28	金	キムチごはん	メンチカツ ばんさんすう 中華風なめこ汁	豚肉 ハム ★卵	★牛乳 わかめ	にんじん	はくさい ★きゅうり もやし ★なめこ ★ねぎ	★米 はるさめ 三温糖 じゃがいも かたくり粉	ごま油 大豆油	851 kcal 32.1 g 24.9 g 2.9 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・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。