



# 予定献立表



令和6年度

大崎東学校給食センター(にじいろキッチン)

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
		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		たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
				1群 魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 乳類・鶏類 小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖類	6群 油脂類 種実類	小	中	
9	火	米粉パン	中学校入学・進級お祝い給食 かみかみ給食 ポークビーンズ ごぼうサラダ ABCマカロニスープ お祝いデザート(中)	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう つ	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン キャベツ	こめ さんおんどう さんおんどう マカロニ	こめあぶら すりごま ノンエッグ マヨネーズ	639 295 253 2.8	896 37.5 35.3 3.7	数玉小 松山小 鹿島台小
10	水	ごはん	春巻 かみかみサラダ もやし汁 かみかみ給食	さきいか ロースハム ぶたひきにく みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう つ	にんじん きぬさや	だいこん にんにく たまねぎ だいずもやし コーン	こめ さんおんどう じゃがいも	だいずあぶら ごま まあぶら こめあぶら すりごま	660 222 26.1 2.6	797 26.5 29.9 3.1	数玉小1年 鹿島台小1年
11	木	麦 ごはん	ポークカレー フレンチサラダ フレンドヨーグルト	ぶたにく レバー だいず レンズまめ ロースハム	ぎゅうにゅう つ ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ、コーン	こめ おしむぎ じゃがいも	こめあぶら フレンチ ドレッシング	731 27.6 24.0 2.2	917 33.4 28.6 3.0	数玉小1年 鹿島台小1年
12	金	ごはん	とりのみそ焼き ひじきとキャベツの炒り煮 けんちん汁 かみかみ給食	とりにく みそ あぶらあげ だいず とうふ	ぎゅうにゅう つ めひじき	にんじん	しょうが キャベツ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ さんおんどう いとごんにゃく つきごんにゃく さといも		545 282 15.9 2.0	672 34.0 18.0 2.5	数玉小1年 鹿島台小1年
15	月	麦 ごはん	豚丼の具 ツナごまあえ だいこんのみそ汁	ぶたにく おひこうふ ツナ とうふ あぶらあげ みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう つ にほしこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう ほししいたけ もやし だいこん きりほしだいこん えのきたけ ねぎ	こめ おしむぎ つきごんにゃく さんおんどう しょうはくとう	こめあぶら すりごま ごま	613 31.9 20.9 2.5	770 38.9 24.3 2.8	
16	火	古代米の お赤飯	小学校入学・進級お祝い給食 かみかみ給食 えびカツ 鍋前煮 じゃがいものみそ汁 お祝いデザート(小)	えびかつ とりにく なまあげ あぶらあげ みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう つ にほしこ わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ほししいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ いたごんにゃく さんおんどう じゃがいも	こめあぶら だいずあぶら	670 27.2 21.4 2.4	790 33.4 25.8 2.9	
17	水	ごはん	彩りそぼろ 野菜のおかかあえ 米粉めんのすまし汁 お花見ゼリー お花見給食	ぶたひきにく おから かつおぶし なるこ とうふ	ぎゅうにゅう つ	にんじん フロッキー せり	しょうが ほししいたけ たけのこ コーン えだまめ キャベツ えのきたけ	こめ さんおんどう かたくりこ こめこあん	こめあぶら	645 28.8 20.2 2.1	786 34.8 23.3 2.5	
18	木	ごはん	食育の日給食 かみかみ給食 さばのみそ煮 すきごんぶの煮物 とりだんご汁 でごはん	さほのみそ あぶらあげ とりにく おひこうふ みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう つ ごんぶ	にんじん	だいずもやし えだまめ ごぼう おなしめじ はくさい きくらげ でこぼん	こめ いとごんにゃく さんおんどう	こめあぶら	697 31.7 26.7 2.4	879 39.4 32.5 3.0	
19	金	五目 チャーハン	笹かまの磯辺揚げ まめまめサラダ 塩ワントンスープ かみかみ給食	ぶたひきにく ささかまほこ だいず きんときまめ いんげんまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう つ あおさ	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが たまねぎ コーン えだまめ きゅうり もやし だけのこ きくらげ	こめ さんおんどう ごまあぶら こめこワフタン	こめあぶら だいずあぶら すりごま ノンエッグ マヨネーズ	650 24.8 23.1 2.1	805 30.6 26.9 2.5	鹿島台小 鹿島台中
22	月	麦 ごはん	ハヤシシチュー かいそうサラダ フルーツヨーグルト かみかみ給食	ぶたにく レンズまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう つ わかめ ヨーグルト なまクリーム	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ、パイナップル、もも	こめ おしむぎ じゃがいも さんおんどう しょうはくとう	こめあぶら	721 25.7 22.5 2.1	926 32.9 27.3 2.6	下伊達野小 松山小 松山中
23	火	横わり 丸パン	照り焼きハンバーグ 春キャベツとツナのサラダ クラムチャウダー	ハソハーグ ツナ あさり ベーコン	ぎゅうにゅう つ なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ハン さんおんどう かたくりこ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ フレンチ ドレッシング こめあぶら	739 27.8 35.1 3.0	937 34.6 43.4 3.8	
24	水	ごはん	赤魚の竜田揚げ 肉じゃが 白菜のみそ汁 ジューシーフルーツ	あかうお ぶたにく おひこうふ みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう つ にほしこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ おなしめじ オレンジ	こめ じゃがいも いとごんにゃく さんおんどう	だいずあぶら こめあぶら	609 27.4 18.0 2.1	751 33.1 20.9 2.5	
25	木	ごはん	すずかけしゅうまい(小2個・中3個) くすきりサラダ マーボー豆腐 チーズ(中)	すずかけしゅうまい いたまご ぶたひきにく レバー とうふ みそ	ぎゅうにゅう つ チーズ(中)	にんじん	だいずもやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ、たけのこ ほししいたけ	こめ くすきり さんおんどう かたくりこ	こめあぶら	623 27.1 21.3 1.9	836 36.5 29.2 2.8	
26	金	ごはん	とりのから揚げ まご炒め コーンかき玉スープ かみかみ給食	とりにく ぶたにく だいず みそ げんえんみそ たまご	ぎゅうにゅう つ	にんじん パセリ	しょうが にんにく えだまめ ねぎ えのきたけ コーン	こめ こめこ かたくりこ ちゅうごらとこ	こめあぶら だいずあぶら こめあぶら	642 31.7 22.4 2.6	797 38.0 25.9 3.1	
30	火	わかめ ごはん	たまご焼き ほうれん草のごまあえ とん汁 ミニアセロラゼリー	たまご あぶらあげ とうふ みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう つ わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ さんおんどう さといも つきごんにゃく	すりごま こめあぶら	576 25.3 18.9 2.9	695 30.8 22.6 3.5	

※材料や気象条件により、献立が変更になる場合があります



…牛乳は毎日つきます



…魚の小骨に注意して食べましょう



…強化米入りごはんの日があります

かみかみメニュー

…下線が引いてあります

### ★今月の地産産品★

#### 【大崎市産】

米・ハム・ベーコン・しゅうまい・米粉ワフタン・せり・えのきたけ・ぶなしめじ・みそ・しょうゆ

#### 【宮城県産】

牛乳・麦・鶏肉・油揚げ・きゅうり・長ねぎ・みつば・なめこ・ヨーグルト・きくらげ・わかめ・みそ・しょうゆ

### 食器を上手にならべよう

ふくさい

しゅさい

デザート

しゅしよく

しるもの