

# 5月 予定献立表

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		からだの骨子をとる 緑のなかま		黒や力のもとなる 黄のなかま		たんぱく質 (g)		
			1群 魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 乳類・蛋類 山脈類	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 薯蕷類	6群 油断類 種実類	小	中	
1 水	ごはん	かつおフライ たくあんあえ じゃがいものピリ辛みそ汁 かしわもち	かつお なまあげ みそ けんえんみそ	きゅうにゅう にほしこ	にんじん きぬさや	だいこん だいすもやし きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも かしわもち	だいすあぶら こま こまあぶら	638 259.9 179.2 2.2	783 314.4 205.5 2.7	
7 火	ごはん	いわしのうめ煮 五目きんぴら わかだけ汁 チーズ	いわし あぶらあげ のり ねにく とうふ	きゅうにゅう わかめ プロセスチーズ	にんじん	ごぼう れんこん たけのこ ねぎ	こめ つきこんにゃく さんあんどう	こま こめあぶら	562 279 18.9 2.4	707 350 22.1 3.1	
8 水	ごはん	ブルコギ もやしのサラダ えのきのスープ	ぶたもちにく ロースハム とうふ	きゅうにゅう	にんじん あがりパプリカ きパプリカ こまつな	にんにく・たまねぎ りんご・もやし コーン えのき たけのこ きくらげ	こめ はるさめ さんあんどう しょうはくどう	こまあぶら こま	563 289 150 2.5	703 354 21.2 3.2	鹿島台中3年
9 木	たけのこ ごはん	たまご焼き ひじきの炒め煮 春雨のすまし汁	たまご あぶらあげ だし のり ねにく とうふ	きゅうにゅう めひじき	にんじん みつば	キャベツ ほししいたけ たけのこ	こめ いとこんにゃく さんあんどう はるさめ	こめあぶら	643 268 26.4 3.4	789 333 28.6 4.2	鹿島台中3年
10 金	ごはん	豆腐ハンバーグ 野菜のごまあえ さつま汁 ミニアセロラゼリー	とうふ ハンバーグ あぶらあげ のり ねにく とうふ みそ けんえんみそ	きゅうにゅう	プロッコリー にんじん	しょうが キャベツ にら ねぎ ふなしめじ	こめ さんあんどう かたくりこ さつまいも つきこんにゃく	すりこま	658 268 23.3 2.4	820 33.5 28.1 2.8	鹿島台中3年
13 月	ごはん	とり肉の照焼き 鉄火みそ 塩こうじ鍋	とりもちにく だし かつおだし のり ぶたもちにく あぶらあげ とうふ	きゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう れんこん はくさい ふなしめじ ねぎ	こめ ちゅうざらとう さんあんどう	こま すりこま	638 36.0 21.7 2.4	805 33.9 25.4 3.0	
14 火	こめ 米粉パン	ハンバーグマトソース マカロニツナサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ツナ ベーコン	きゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ さんあんどう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ フレッシュ レタス	560 22.4 26.2 2.8	724 27.8 33.6 4.0	
15 水	ごはん	マスの塩焼き 油ふ肉じゃが だいこんのみそ汁 シューシーフルーツ	ます ぶたもちにく とうふ あぶらあげ けんえんみそ	きゅうにゅう にほしこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ねぎ ふなしめじ きまふ	こめ じゃがいも つきこんにゃく さんあんどう あぶら	こめあぶら	566 311 16.0 1.9	700 387 18.9 2.2	松山中
16 木	ごはん	すずかけきょうざ (小2こ・中3こ) 野菜と切干大根のナムル キムチスープ	きょうざ ぶたもちにく とうふ	きゅうにゅう	ごまつな にんじん にら	だいすもやし きりほしだいこん にんじん だいこん えのき はくさい きくらげ	こめ さんあんどう	だいまあぶら こま こまあぶら	559 21.4 19.3 2.5	713 26.9 23.2 3.5	松山中
17 金	おま 麦ごはん	チキンカレー かいそうツナサラダ ヨーグルト	とり肉 ねにく ツナ	きゅうにゅう あがり プロセス わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり だいこん	こめ おしほぎ じゃがいも さんあんどう	こめあぶら	674 27.3 18.9 2.2	836 32.5 23.8 2.9	松山中
20 月	マーボー 焼きそば	チンゲン菜の中華あえ フルーツポンチ	ぶたもちにく とうふ みそ あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ だいすもやし もも・みかん トウモロコシ	こめ さんあんどう かたくりこ ちゅうざらとう	こめあぶら こま	580 25.7 23.9 2.6	718 31.3 29.1 3.3	敷島小 下伊達野小 松山小 鹿島小
21 火	ごはん	肉団子 (小2こ・中3こ) ピーマン炒め かきたま汁	にく たんこ ぶたもちにく たまご たまご とうふ	きゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ きくらげ	こめ ピーマン かたくりこ	こめあぶら	560 26.1 15.7 2.3	716 33.2 19.2 2.9	鹿島台小
22 水	ごはん	アジフライ きわかめとこんにゃくの煮物 生揚げのみそ汁 ミニりんごゼリー (中のみ)	あじ フライ あぶらあげ なまあげ みそ けんえんみそ	きゅうにゅう にほしこ	にんじん こまつな	たけのこ だいこん ふなしめじ ねぎ	こめ つきこんにゃく さんあんどう	だいまあぶら こめあぶら こまあぶら	591 24.8 21.0 2.8	782 23.3 26.3 3.4	
23 木	ごはん	ハニーチキン カラフルフレッシュサラダ コーンスープ	とりもちにく みそ ロースハム	きゅうにゅう なまクリーム	あがり パプリカ パプリカ パセリ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	こめ はちみつ じゃがいも	フレッシュ レタス こめあぶら	649 28.1 21.6 3.2	807 33.9 25.7 3.8	
24 金	おま 麦ごはん	ソースカツ キャベツのごま酢あえ う米ワンドラスープ 冷凍パン	ぶたもちにく あぶらあげ ベーコン みそ けんえんみそ	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし ねぎ はくさい ほししいたけ パイナップル	こめ おしほぎ しょうはくどう さんあんどう こめワンドラ	だいまあぶら すりこま	678 22.9 24.7 3.3	863 28.0 30.3 4.1	
27 月	ミートソース スパゲティ	わかめと大豆のサラダ フレンドヨーグルト	ぶたもちにく だし ささかまぼこ	きゅうにゅう かたくり わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	こめ スナック菓子	こめあぶら	583 26.6 20.9 2.7	696 31.6 24.5 3.3	松山中 鹿島台中
28 火	ミルク パン	オムレツ シューマンポテト あさりのスープ	オムレツ ベーコン あさり とうふ	きゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ にんじん はくさい	ミルクパン じゃがいも	こめあぶら バター	608 23.1 28.9 3.0	806 29.9 38.0 3.7	鹿島台中
29 水	ごはん	赤魚の照焼き 生揚げのみそ煮 もずくのみそ汁	あがり お なまあげ のり ひじき あぶらあげ けんえんみそ	きゅうにゅう もやし にほしこ	さやいんげん にんじん	たけのこ たまねぎ ふなしめじ	こめ さんあんどう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら	588 28.4 18.4 2.9	743 35.6 22.7 3.4	松山中 鹿島台中
30 木	おま 麦ごはん	ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル) わかめスープ 牛乳プリン	ぶたもちにく とうふ	きゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ しょうが もやし コーン えのき たけのこ	こめ おしほぎ さんあんどう	こまあぶら こめあぶら こま	615 26.8 22.5 2.8	767 32.9 26.6 3.4	鹿島台中
31 金	わかめ ごはん	野菜コロッケ お豆腐のあんかけ 切干大根の炒り煮 ごまみそ汁	あぶらあげ だし ぶたもちにく とうふ あかみそ	きゅうにゅう わかめ	にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ もやし だいこん はくさい ふなしめじ えのき たけのこ	こめ いとこんにゃく さんあんどう じゃがいも	だいまあぶら こめあぶら こま すりこま	595 22.7 21.3 2.7	766 28.4 26.3 3.5	松山中

※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

### ★今月の地産地消★

- 【大崎市産】米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・大豆・きょうざ・凍み豆腐・塩こうじ・ほうれん草・きゅうり
- 【宮城県産】牛乳・麦・豚肉・鶏肉・こんにゃく・豆腐・油揚げ・わかめ・パプリカ・ミートボール・きくらげ・卵・チンゲン菜・長ねぎ・米粉ワンドラ・えのき・しめじ・ヨーグルト



### 給食費のお知らせ

給食費は、口座振替での納付となります。  
5月31日(金)が1回目の口座振替日です。  
一食単位・年間予定額については、教育委員会からの通知(学校給食費に関するお知らせ)をご確認ください。