



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	
				血や肉や骨になる ものなかま		からだの骨子をとる ものなかま		熱や力のもとになる ものなかま		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・卵 大豆・大豆製品	乳類・油脂 小豆類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖類	油脂類 塩類	小	中		
8	水	ごはん	とり肉のコーンフ레이크焼き きつねあえ 石狩汁 チーズ(中のみ)		とりむねにく あぶらあげ しょうが はくさい だいこん げんえんみそ	ぎゅうにゅう プロセスチーズ	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし はくさい だいこん ねぎ	こめ コーンフ레이크 さんおんとう じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ ゆずえんバター	747 43.1 21.6 2.7	数玉小 下伊達野小 松山小 鹿島台小	
9	木	ごはん	ほっけの塩焼き 油心の甘辛炒め さつま汁		ほっけ ふたもちにく あかみそ げんえんみそ とりもちにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ あぶら さんおんとう サツマイモ つきごんにゃく	ごまあぶら	629 32.2 18.1 2.7	781 38.7 20.6 2.7	
10	金	ごはん	肉団子(小2こ・中3こ) 春立菜のごまあえ じゃがもち雑煮		にくだんご あぶらあげ とりむねにく ごおりとうふ なるこ	ぎゅうにゅう	はるだちな にんじん せり	もやし だいこん ほししいたけ ごぼう	こめ さんおんとう いもだんご	すりごま	630 27.5 17.8 2.2	801 34.0 21.2 2.5	
14	火	低塩パン	オムレツ ごぼうサラダ カレーうどん みかん		オムレツ とりむねにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり きりぼしだいこん コーン、たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ、みかん	ていえんパン さんおんとう すりごま かたくりこ	ノンエッグマヨ ネーズ すりごま こめあぶら	653 24.9 24.9 2.8	858 32.7 32.2 3.9	
15	水	ごはん	とりのみぞ焼き ポテトのチーズ煮 豆腐のすまし汁		とりもちにく げんえんみそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パセリ にんじん	しょうが たまねぎ コーン ぶなしめじ ねぎ	こめ さんおんとう じゃがいも	こめあぶら	555 28.1 15.7 1.9	687 33.7 17.8 2.3	
16	木	ごはん	すずかけしゅうまい(小2こ・中3こ) もやしチャンプル タイピーエン		すずかけしゅう まい なまあげ かつおぶし ふたもちにく むきえび	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいすもやし はくさい だけのこ きくらげ ねぎ	こめ はるさめ	ごまあぶら	598 25.8 18.5 1.7	767 32.0 22.3 2.2	
17	金	ごはん	いわしのおろし煮 鶏と大豆のてり煮 切干大根のひきな汁		いわしのみそれに とりもちにく だいす ごおりとうふ あかみそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう こんぶ にほしこ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん だいすもやし ねぎ	こめ さんおんとう	こめあぶら	599 28.4 21.5 2.1	756 35.2 25.9 2.6	
20	月	ごはん	さばのみぞ煮 ひじきとキャベツの炒り煮 だいこんのみそ汁		さばみそに あぶらあげ だいす ごおりとうふ あかみそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう めひじき にほしこ	にんじん こまつな	キャベツ えだまめ だいこん たまねぎ ぶなしめじ	こめ いとごんにゃく さんおんとう	こめあぶら	596 27.0 20.5 2.4	756 34.2 24.9 2.9	
21	火	ごはん	豆腐ハンバーグ 五目きんぴら もずくのみそ汁		とうふハンバーグ あぶらあげ あかみそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	しょうが ごぼう れんこん ねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ いとごんにゃく じゃがいも	ごま こめあぶら	603 27.6 20.3 2.3	741 32.2 23.1 2.9	
22	水	ごはん	チリコンカン かみかみサラダ はくさいスープ		ふたひきにく だいす いんげんまめ ひよこまめ さきいか ロースハム あさり、とうふ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きりマン トマト にんじん きぬさや	にんにく たまねぎ きゅうり はくさい ぶなしめじ	こめ さんおんとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	586 25.4 18.6 1.9	721 31.0 21.4 2.6	
23	木	わかめ ごはん	とりのから揚げ 肉じゃが コンスープ フルーツポンチ		ふたひきにく だいす いんげんまめ ひよこまめ さきいか ロースハム あさり、とうふ	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんじん さやいんげん パセリ	しょうが たまねぎ ほししいたけ しょうが クリームコーン もも、みかん ハインアップル	こめ かたくりこ しょうが つきごんにゃく さんおんとう ちゅうざらこ	ごまあぶら だいつあぶら ごまあぶら	803 32.1 23.9 3.4	969 38.0 28.6 4.1	
24	金	ごはん	鮭の塩焼き たくあんあえ とん汁		しらす ふたもち とうふ あかみそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん だいすもやし きゅうり ごぼう はくさい ねぎ	こめ さといも いたごんにゃく	ごま ごまあぶら ごまあぶら	528 28.5 19.1 2.0	655 34.8 17.3 2.7	
27	月	五目 ごはん	たまご焼き こんにゃくのおかか煮 栄養みそ汁		あつやきだまご とりむねにく かつおぶし いんげんまめ なまあげ あかみそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう にほしこ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だけのこ たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ いたごんにゃく さんおんとう さといも	ごまあぶら	604 25.9 18.9 3.3	762 31.7 23.9 4.1	
28	火	コッペパン	さめの竜田揚げ だいこんサラダ 野菜たっぷりシチュー		もうかさめ あぶらあげ とりむねにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい ぶなしめじ	パン じゃがいも	だいつあぶら ゆずえんバター	674 29.7 31.3 2.9	846 36.4 38.7 3.7	
29	水	麦ごはん	ポークカレー キャベツのごま酢あえ バナナ		ふたもちにく レバー だいす レンズまめ とりさきみ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんに キャベツ もやし バナナ	こめ おしむぎ じゃがいも さんおんとう	ごまあぶら ごまあぶら すりごま	684 25.4 19.9 2.2	875 31.4 23.9 3.1	
30	木	麦ごはん	餃子の具 かいそうサラダ ABCスープ クレープ		ふたもちにく ごおりとうふ ロースハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう ほししいたけ きゅうり はくさい セロリ	こめ おしむぎ つきごんにゃく さんおんとう ABCマカロニ	ごまあぶら	678 28.4 23.2 2.5	830 34.2 26.4 2.9	
31	金	ごはん	はるまき 春巻 豆もやしのナムル う米ワタンスープ		とりさきみ ベーコン あかみそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいすもやし きゅうり ねぎ はくさい きくらげ	こめ さんおんとう ごめごんワタンス	だいつあぶら ごまあぶら	632 19.3 24.4 2.6	780 22.9 27.2 3.2	

※材料や気象条件等により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。



…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



学期への願いがこめられた
『だて巻』は、お正月に
食べましたか？

★ 今月の地場産品 ★

【大崎市産】
米・大豆・米粉ワタンス・れんこん・春立菜

【宮城県産】
牛乳・麦・豆腐・米粉・凍り豆腐・えだまめ・しょうゆ・みそ・こんにゃく
きくらげ・ハム・ベーコン・赤パプリカ・黄パプリカ・モウカサメ・えのき
しめじ・せり・ねぎ・小松菜・とり肉・豚肉



給食費口座振替日のお知らせ

第9期 1月31日(金)

残高のご確認をお願いします