



# 予定献立表



令和7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 赤のなかま		からだの骨子をととのえる 緑のなかま		腸や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)		
	主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小	中	
			魚介・肉・卵・大豆製品	乳類・油脂類・小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・豆類	油脂類・糖質類	食塩相当量 (g)		
1 火	ごはん	とりの肉のうめ焼き こまつなのごまあえ とん汁	とりにちやく あからあげ ぶにちやく なまあげ みそ けんえんみそ	きゅうり わかめ	こまつな ごんじん	しょうが だいこん しょうが もやし にんじん だいこん ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ なす だいこん ねぎ	ごま ごま油 ごま油 ごま油	578 30.7 17.3 2.0	712 36.3 20.4 2.4	
2 水	ゆかり ごはん	皇のクロック バックソース もやしチャンプル 矢の川スープ 七夕ゼリー	ローズハム なまあげ かまぼこ とりむね けんえんみそ	きゅうり わかめ	ごんじん あかピーマン ピーマン ピーマン オクラ	だいず えのきたけ なす だいこん ねぎ	ごま ごま油 ごま油 ごま油	646 24.3 22.4 2.0	819 29.9 26.9 2.5		
3 木	ごはん	ぶりの照り焼き だいこんのそぼろ煮 なめこ汁 メロン (小)	ぶりにちやく とりにちやく けんえんみそ	きゅうり わかめ	ごんじん さいゆいんげん	しょうが だいこん しょうが もやし にんじん だいこん ねぎ メロン (小)	ごま ごま油 ごま油 ごま油	596 27.0 18.7 2.0	727 32.7 21.9 2.3	松山中	
4 金	麦ごはん	かに玉 切干大根の中華あえ 塩ビーフンスープ	かにたま なまあげ ぶにちやく	きゅうり わかめ	ごんじん チンゲンサイ	きりほしだいこん だいず キャベツ もやし	ごま ごま油 ごま油 ごま油	544 23.2 15.8 2.0	720 28.1 17.7 2.4	松山中	
7 月	ごはん	香味焼肉 たくあんあえ キャベツのみぞ汁	ぶにちやく あからあげ けんえんみそ	きゅうり わかめ	ごんじん にら	しょうが たまねぎ ごぼう なす だいず キャベツ えのきたけ	ごま ごま油 ごま油 ごま油	572 27.4 20.0 2.0	710 33.1 20.9 2.5	下伊達野小 鹿島台小	
8 火	バター ロールパン (数玉小・下 伊達野小・松 小・松中)	肉団子のケチャップ煮 ごぼうサラダ コンソメスープ	きなこ (鹿小・鹿中)	きなこ (鹿小・鹿中)	きなこ (鹿小・鹿中)	きなこ (鹿小・鹿中)	ごま ごま油 ごま油 ごま油	698 29.2 32.9 2.7	873 35.3 40.8 3.5		
9 水	吉代菜 ごはん	ふるさと夏野菜カレー かいそうサラダ ヨーグルト	とりにちやく ローズハム	きゅうり わかめ	ごんじん ピーマン トマト あかピーマン	たまねぎ もやし しょうが なす スウィーニ キャベツ だいこん	ごま ごま油 ごま油 ごま油	703 29.4 15.9 2.4	857 34.1 24.9 3.0		
10 木	ごはん	ほっけの塩焼き 油肉じゃが なすのみぞ汁 メロン (中)	ほっけ ぶにちやく とりにちやく けんえんみそ	きゅうり わかめ	ごんじん さいゆいんげん	たまねぎ ほししいたけ なす だいず なす なす メロン (中)	ごま ごま油 ごま油 ごま油	567 30.4 21.1 2.2	739 38.4 25.0 2.6		
11 金	ごはん	揚げようざ (小2こ・中3こ) 春雨サラダ 豆腐の中華煮	きょうざ ローズハム とりにちやく けんえんみそ	きゅうり わかめ	ごんじん ごまつな	きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ だいこん ほししいたけ じんごく	ごま ごま油 ごま油 ごま油	671 25.0 23.2 1.6	846 31.2 28.0 2.2		
14 月	麦ごはん	ピピンパの具 (肉炒め) ピピンパの具 (ナムル) もやし汁	ぶにちやく だいず とりにちやく けんえんみそ	きゅうり わかめ	ごんじん ごんじん きぬさや	たまねぎ ほししいたけ ごんじん しょうが なす もやし だいこん ピーマン だいず もやし	ごま ごま油 ごま油 ごま油	702 30.3 25.4 2.6	876 37.4 23.1 3.1		
15 火	ごはん	アジフライ アメリカンサラダ みそストロネ	アジフライ とりにちやく だいず	きゅうり わかめ	ごんじん トマト	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ スウィーニ にんにく	ごま ごま油 ごま油 ごま油	607 22.7 21.6 1.3	753 27.8 25.4 1.8	数玉小5年	
16 水	麦ごはん	ハヤシチュー こんにゃくサラダ フルーツ杏仁	ぶにちやく レンズマ ローズハム	きゅうり わかめ	ごんじん	しょうが たまねぎ きゅうり もやし コーン パイナップル モモ	ごま ごま油 ごま油 ごま油	699 24.6 18.8 2.3	874 33.3 22.0 3.2	数玉小5年	
17 木	ごはん	いわしのおろし煮 まごめ 生揚げのみぞ汁 ミニトマト	いわしのおろし に ぶにちやく けんえんみそ なまあげ みそ	きゅうり わかめ	ごんじん ミニトマト (中)	しょうが えのきたけ えのきたけ ねぎ	ごま ごま油 ごま油 ごま油	601 29.7 19.9 2.3	754 36.4 23.3 2.9		
18 金	カレー ピラフ	チキンナゲット (2こ) キャラメルポテト モロヘイヤスープ	ぶにちやく チキンナゲット ベーコン とうろ	きゅうり わかめ	ごんじん ピーマン モロヘイヤ	たまねぎ	ごま ごま油 ごま油 ごま油	691 25.4 25.3 2.3	842 26.5 28.6 2.6	数玉小 鹿島台小 松山中 鹿島台中	

牛乳は、毎日つきます

魚の小骨に注意してたべましょう

強化米入りのごはんの日があります



### ★ 今月の地場産品 ★ (地域の食材がたっぷりです)

【大崎市産】 米・みそ・しょうゆ・大豆・きゅうり・スウィーニ・たまねぎ・なす・じゃがいも・ぶなしめじ・米粉めん

【宮城県産】 牛乳・麦・みそ・ヨーグルト・きゅうり・こまつな・たまねぎ・チンゲン菜・トマト・なす・ミニトマト・にら・長ねぎ・青ピーマン・赤パプリカ・モロヘイヤ・えのきたけ・なめこ・豚肉・鶏肉・わかめ・豆腐・すずかけぎょうざ

給食費口座振替日のお知らせ

第3期 7月31日 (木)

残高のご確認をお願いします