



9月 予定献立表



令和7年度

大崎東学校給食センター(にしろキッチン)

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		からだの働きをどとどえる 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)			
				1群 魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 乳類・乳類 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 油類 塩類	小	中		
1	月	わかめ ごはん	とりの唐揚げ りっちゃんサラダ キムチスープ フルーツポンチ 鹿島台中学校/ワエスト給食	とりにしに かつおぶし わかめ ごぼう	きゅうり わかめ ごぼう	にんじん にら	にんじん キャベツ・きゅうり にんにく・だいこん えのきたけ なす	しょうが・コーン にんにく・だいこん えのきたけ しょうが パナ・モモ ハイナップル みかん	こめ かたくりこ しょうがとう ちゅうざとう	こめあぶら こめあぶら こめあぶら	659 27.5 18.3 2.3	834 32.7 20.9 3.0	
2	火	ごはん	ほっけの塩焼き 豚バラ天婦 じゃがいものピリ辛みそ汁	ほっけ ふたばらに かつお みそ げんえんみそ	きゅうり にほしこ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん にんにく しょうが ねぎ	こめ いたごんにゃく しょうがとう じゃがいも	こめあぶら	557 26.2 16.8 1.5	687 31.5 19.2 2.0		
3	水	麦ごはん	ガバオライスの具 こんにゃくサラダ モロヘイヤスープ かひかひメニュー	とりにしに だいご ツナ ペーコン とうふ	きゅうり わかめ	にんじん ピーマン モロヘイヤ	たまねぎ れんこん にんにく にんにく きゅうり コーン	こめ おしむぎ しょうがとう サラダこんにゃく	こめあぶら	617 26.5 19.3 2.5	767 32.4 22.4 3.4	松山中	
4	木	ごはん	豆腐ハンバーグのきのこソースかけ カレー肉じゃが かきたま汁	とうふハンバーグ ふたもちに たまご なす かつお	きゅうり	にんじん ほうれんそう	ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ つぎこんにゃく じゃがいも	こめあぶら	642 26.4 21.2 1.5	810 32.8 25.0 2.0		
5	金	さつまいも ごはん	あんかけ卵焼き すき昆布の煮物 とん汁 かひかひメニュー	あつやまだまこ あぶらあげ ふたもちに かつお げんえんみそ	きゅうり わかめ	にんじん さやいんげん	だいご えだまめ はくさい こぼろ だいこん ねぎ	こめ・もちこめ さつまいも さんおんとう かたくりこ いとこんにゃく じゃがいも いたごんにゃく	こめあぶら	491 23.8 19.6 2.5	577 27.7 22.3 3.1	鹿島台中	
8	月	ごはん	チキンみそカツ 切干大根のオイスターソース炒め 白菜のみそ汁	ふたもちに かつお みそ げんえんみそ	きゅうり にほしこ	にんじん にら	きりほしだいこん もやし はくさい ねぎ えのきたけ	こめ さんおんとう	こめあぶら こめあぶら	597 25.9 20.3 2.2	749 31.1 23.6 2.6		
9	火	減塩 ソフト パン	オムレツのミートソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ	オムレツ ふたもちに ペーコン	きゅうり	にんじん だいこん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン セロリ	さんおんとう マカロニ じゃがいも	ソフeggマヨ ソース フレッシュ シソ	606 22.2 26.3 2.4	844 32.7 38.4 3.3		
10	水	麦ごはん	中華飯の具 かいそうサラダ かひかひメニュー	ふたもちに いか むきえび うすだまこ あぶらあげ	きゅうり わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ おしむぎ かたくりこ さんおんとう	こめあぶら	577 25.7 16.8 2.4	719 30.5 19.2 2.8	鹿島台中3年	
11	木	ごはん	あじの塩こうじ焼き 油麩の甘辛炒め みそけんちん汁	あじ ふたもちに かつお みそ げんえんみそ	きゅうり	にんじん だいこん	しょうが キャベツ たまねぎ こぼろ ねぎ	こめ あぶら さんおんとう つぎこんにゃく	こめあぶら こめあぶら	611 28.4 17.7 2.2	777 34.7 20.7 2.6	鹿島台小2年 鹿島台中3年	
12	金	ごはん	肉じゃがコロッケ マーボーなす キャベツのみそ汁	ふたもちに あぶらあげ かつお げんえんみそ	きゅうり にほしこ	にんじん	なす たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ	こめ はるさめ さんおんとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	672 24.0 22.6 2.8	809 28.3 25.7 3.0	鹿島台中3年	
16	火	麦ごはん	せかまの磯辺揚げ 厚揚げのみそ煮 ごさんこ汁 かひかひメニュー	せかま ふたもちに あぶらあげ げんえんみそ ふたもちに	きゅうり あおさ	さやいんげん にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ コーン にんにく	こめ おしむぎ さんおんとう かたくりこ じゃがいも	だいごあぶら こめあぶら えんえんバター	610 24.4 21.4 2.1	772 30.2 25.0 2.5		
17	水	麦ごはん	豚汁の具 梅風味あえ 豆腐のすまし汁	ふたもちに あぶらあげ かつお	きゅうり わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ なりのめ ねぎ	こめ おしむぎ いとこんにゃく さんおんとう かたくりこ	こめあぶら	606 26.6 16.4 2.3	749 32.1 18.7 3.0	下伊場野小4年 松山小3・4年	
18	木	ごはん	さんまのかば焼き風 きんぴらごぼろ さつま芋のみそ汁 なし(小のみ) 食育の日	さんま さつまあげ かつお みそ げんえんみそ	きゅうり にほしこ	にんじん	しょうが こぼろ はくさい ねぎ ほし	こめ しょうがとう しらたき さんおんとう さつま芋	だいごあぶら こめあぶら	676 23.8 28.0 1.7	830 28.0 22.2	松山小1・2年	
19	金	ごはん	ハンバーグのトマトデミソース 野菜のさっぱり和え 卵スープ	ハンバーグ ツナ オイル かつお とうふ	きゅうり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	こめ さんおんとう しょうがとう かたくりこ	こめあぶら	580 24.8 19.2 2.1	733 30.5 22.9 2.4		
22	月	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル みそスープ	とりにしに ふたもちに かつお みそ げんえんみそ	きゅうり	ほうれんそう にんじん	にんにく だいご もやし はくさい コーン ねぎ	こめ かたくりこ さんおんとう じゃがいも	だいごあぶら こめあぶら こめあぶら	608 29.4 18.4 2.8	751 29.1 21.6 3.5	下伊場野小	
24	水	ごはん	とりごぼろそぼろ もやしのごまあえ じゃがいものみそ汁 かひかひメニュー	とりにしに だいご さつまあげ かつお みそ げんえんみそ	きゅうり にほしこ	にんじん	しょうが もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さんおんとう じゃがいも	こめあぶら すりこま	619 28.1 19.3 1.9	771 34.2 22.6 2.2	敷玉小3・4年	
25	木	ごはん	いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 五目うーめん汁 なし(中のみ)	ふたもちに とりにしに あぶらあげ	きゅうり いわし	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ じゃがいも いとこんにゃく さんおんとう かたくりこ うーめん	こめあぶら	597 25.1 17.3 1.9	770 30.7 20.2 2.4		
26	金	麦ごはん	カツカレー キャベツの昆布あえ ヨーグルト 新人大会応援給食	ふたもちに だいご かつお	きゅうり しおこんぶ ヨーグルト	にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・りんご キャベツ もやし きゅうり コーン	こめ おしむぎ じゃがいも	こめあぶら こめあぶら こめあぶら	738 23.6 24.9 2.7	906 27.8 29.2 3.5		
29	月	ミートソース スパゲティ	グリーンサラダ あさりのスープ	ふたもちに パ あさり とうふ	きゅうり	にんじん ピーマン パセリ	にんにく・たまねぎ コーン キャベツ きゅうり はくさい	パパケディ しょうがとう じゃがいも	こめあぶら	526 26.1 17.2 3.1	625 31.2 19.9 3.8	下伊場野小 鹿島台小6年 鹿島台中	
30	火	ごはん	白身魚フライBQソース ピーマン炒め ごま入りもやしスープ	ふたもちに とりにしに みそ げんえんみそ	きゅうり	にんじん ピーマン こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ もやし コーン	こめ さんおんとう ピーマン じゃがいも	だいごあぶら こめあぶら すりこま	660 25.8 20.0 2.4	826 30.9 23.1 2.8	下伊場野小6年 松山小6年 鹿島台小6年	

※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。



…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

★今月の地場産品★

【大崎市産】
米 みそ しょうゆ じゃがいも 長ねぎ
【宮城県産】
牛乳 麦もち米 パン ヨーグルト わかめ 豆腐 きゅうり こまつな チンゲンサイ
なす にら 長ねぎ ピーマン モロヘイヤ えのきたけ ぶなしめじ

給食費口座振替日のお知らせ

第5期 9月30日(火)

残高のご確認をお願いします