



令和7年度

11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
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの骨子をとのえる 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)		
		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・菌類 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 植物油	小	中	
4	火	ごはん	てりやきチキン 青のりポテト ミネストローネ	とりももにく ウィンナーソーセージ だいず なまあげ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく だいこん じゃがいも マカロニ	こめ かたくりこ しょうはくとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら ゆずあん/バター オリーブオイル	597 287 18.5 2.1	747 34.5 19.2 2.4	
5	水	ふゆみず たんぼ米 ごはん	スタミナそぼろ 切干大根のごま風味あえ 大崎ほかほかすっぽこ汁	とりももにく とうふ にじり とろろ ごま油	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん にら こまつな	にんにく もやし しょうが たまねぎ れんこん ごぼう きりぼししいたけ だいこん ほししいたけ	ふゆみずたんぼまい さんおんとう しょうはくとう つぎにんにく じゃがいも うめん かたくりこ	こめあぶら ごま	609 28.2 18.9 1.6	763 34.4 22.2 2.0	
6	木	ごはん	ささかまの梅干ぶら 五目きんぴら なめこ汁 りんご (小のみ)	ささかまぶら あさあげ とうふ みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう にぼしこ	にんじん	ねりうめ ごぼう れんこん なめこ だいこん りんご (小)	こめ てんぷらく いとこんにやく さんおんとう	ごま だいずあぶら こめあぶら	563 20.6 16.2 2.2	675 24.6 18.0 2.8	鹿島台中
7	金	麦ごはん	マーボー丼の具 りっちゃんサラダ ヨーグルト	ぶにきにく だしレバー みそ ローズハム かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ヨーグルト	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ だいたく ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ おしほぎ さんおんとう かたくりこ しょうはくとう	ごまあぶら こめあぶら	625 25.0 18.0 1.4	775 30.4 21.1 2.0	鹿島台中
10	月	ゆかり ごはん	さばのみそ煮 はるさめサラダ とん汁	さば ぶにきにく ごぼう ごま油 みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう にぼしこ	ゆかり (しそ) にんじん	きゅうり もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ はるさめ しょうはくとう じゃがいも いたこんにやく	ごまあぶら こめあぶら	633 27.6 20.7 3.2	805 34.8 25.2 4.1	
11	火	ささ結 つやつや ごはん	刀剣みそカツ キャベツとシャキシャキれんこんのサラダ 米粉ワントンカレースープ	たちうお もやし ごぼう とろろ ごま油 あさあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	キャベツ もやし れんこん えだまめ はくさい ごぼう たまねぎ えのきたけ	ささきすまい さんおんとう かたくりこ しょうはくとう こめワントン	だいずあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	663 23.4 24.4 2.1	826 28.4 28.6 2.6	
12	水	麦ごはん	香味焼肉 油揚げのごま酢あえ かきたま汁 りんご (中のみ)	ぶにきにく あさあげ ごぼう だいず なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな きぬさや	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう もやし ほししいたけ りんご (中)	こめ おしほぎ さんおんとう はるさめ だいたく しょうはくとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	616 29.3 20.7 2.5	808 36.1 25.0 3.0	鹿島台小
13	木	ココアパン (小) (中) ココア 揚げパン	厚揚げのケチャップ煮 もやしとツナのサラダ 塩ビーフンスープ	なまあげ だいず ツナみそ あさあげ	ぎゅうにゅう めひじき	トマト にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい ごぼう きくらげ	ココアパン マカロニ さんおんとう ごめ しょうはくとう ピーマン	こめあぶら こめあぶら	644 25.7 25.5 3.0	725 27.9 28.9 3.8	数玉小6年生
14	金	麦ごはん	ハヤシシチュー コールスローサラダ ミニレモンゼリー	ぶにきにく レナスハム ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかパプリカ きパプリカ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ おしほぎ じゃがいも ミニレモンゼリー	こめあぶら フレンチドレッシング	642 23.1 19.6 2.1	798 27.9 22.8 2.6	数玉小6年生
17	月	ごはん	ハンバーグおろしソース すき昆布の煮もの 油心のみそ汁	ハンバーグ あさあげ ごぼう ごま油 みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう にんじん ごぼう ごま油	にんじん	だいこん だいずちやし えだまめ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ いとこんにやく えのきたけ あぶら	こめあぶら	601 20.5 20.5 2.0	755 31.3 24.3 2.4	鹿島台小
18	火	ごはん	さんまの生妻煮 じゃがいものそぼろ煮 だしを味わうすまし汁 みかん	さんま ぶにきにく ごぼう ごま油	ぎゅうにゅう ごま油	にんじん きゅうり みそ	しょうが たまねぎ おしほぎ ほししいたけ えのきたけ みかん	こめ じゃがいも つぎにんにく さんおんとう さんおんとう まめめ はるさめ	こめあぶら	626 25.0 19.3 1.7	750 28.8 19.3 2.1	
19	水	ごはん	五目卵焼き こまつなとツナののり酢あえ ちゃんこ鍋	たまごやき ツナみそ ごぼう とろろ ごま油 あさあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし コーン ごぼう えのきたけ ほししいたけ ごぼう ねぎ	こめ しょうはくとう はるさめ	こめあぶら	531 24.1 15.4 1.3	690 29.9 17.9 1.6	
20	木	麦ごはん	納豆 ちくわのいそべ揚げ 野菜のごまあえ いものこ汁	なっとう ちくわ あさあげ ぶにきにく ごぼう	ぎゅうにゅう にぼしこ	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ おしほぎ さんおんとう いとこんにやく さといも	だいずあぶら すりごま こめあぶら	644 28.7 22.4 1.5	820 34.8 26.5 1.9	
21	金	五目 チャーハン	ポテトのチーズ煮 はくさいスープ ミニりんごゼリー	ぶにきにく ウィンナーソーセージ ごぼう あさあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	しょうが たまねぎ コーン えだまめ だいこん はくさい えのきたけ	こめ じゃがいも はるさめ ミニりんごゼリー	こめあぶら こめあぶら	557 21.7 18.4 1.6	743 27.8 22.6 1.9	
25	火	ミルクパン	トマトオムレツ きつねサラダ ほっこり米粉の大崎みそシチュー	オムレツ あさあげ ごぼう ごぼう みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ごぼう はくさい えだまめ	ミルクパン しょうはくとう さといも ごま油	オリーブオイル こめあぶら	645 23.3 28.3 2.6	854 29.9 37.2 3.5	
26	水	シナイモツゴ 雑の米ごはん	ほっけの塩焼き まご炒め はつと汁	ほっけ ぶにきにく だいこん みそ げんえんみそ あさあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ だいこん はくさい ほししいたけ	シナイモツゴとごまの じゃようざらとう はつと	こめあぶら	607 29.6 17.4 1.7	756 35.9 19.9 2.0	
27	木	麦ごはん	かに玉 春雨のスタミナ炒め もやし汁	かにたまご ぶにきにく ごぼう ごま油 げんえんみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら きぬさや	にんにく おしほぎ だいずちよし たまねぎ もやし コーン	こめ おしほぎ しょうはくとう かたくりこ はるさめ じゃがいも	ごまあぶら ごまあぶら ごま すりごま	587 24.9 18.5 2.8	750 30.2 21.6 3.2	松山中
28	金	古代米 ごはん	豆腐のカレー キャベツのツナサラダ チーズ	とうふ ぶにきにく だしレバー ツナみそ	ぎゅうにゅう フロセスチーズ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ だいこん	こめ こめ こめ	こめあぶら おしほぎ ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	673 23.5 25.7 2.2	821 27.6 29.7 2.7	下伊場野小



・・・牛乳は、毎日つきます。



・・・魚の小骨に注意して食べましょう。



・・・強化米入りのごはんの日があります。

※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。ご了承ください。

給食費口座振替日のお知らせ

第7期 12月1日(月)

残高のご確認をお願いします

★今月の地場産品★(地域の食材がたっぷりです)

【大崎市産】

米・黒米・米粉ワントン・鶏卵・だいず・こおりとうふ・みそ・しょうゆ・ぶなしめじ・ねぎ・れんこん

【宮城県産】

牛乳・麦・みそ・米粉・豚肉・鶏肉・とうふ・油あげ・ハム・ウィンナー・わかめ・こんにやく・キャベツ・こまつな・きゅうり・ねぎ・はくさい・えのきたけ・なめこ・えだまめ・パプリカ

