

7月 予定献立表

令和8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 | | からだの調子をと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) | 脂質 (g) | |
| | 主食 | おかず | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 食塩相当量 (g) | | |
| | | | 魚介・肉・卵 大豆・大豆製品 | 乳類・藻類 小魚類 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 きのこ・果物 | 穀類・いも類 砂糖類 | 油脂類 種実類 | 小 | 中 | |
| 1 水 | 麦ごはん | ドライカレー ごぼうサラダ ほうれん草のスープ | ふたひきにく ふたしパー レンズまめ だいす ベーコン とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれん草 | にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり コーン | こめ おしむぎ こめこ さんおんとう じゃがいも | こめあぶら すりごま ノンエッグマヨ ネーズ | 651 24.1 25.5 2.1 | 823 29.5 30.0 2.4 | 鹿島台中 |
| 2 木 | ごはん | さばの塩焼き 春雨のスタミナ炒め わかめのみそ汁 メロン (中のみ) | さば ふたももにく あぶらあげ だいす だしパック みそ けんえんみそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ピーマン にら | にんにく はくさい だいすもやし だいこん たまねぎ えのきたけ メロン (中) | こめ カルシウムきょう かまい しょうはくとう じょうはくとう はるさめ じゃがいも | こめあぶら | 600 28.6 19.7 2.2 | 790 35.3 22.7 2.6 | |
| 3 金 | ごはん | ソースカツ 米めんサラダ かきたま汁 | ふたロースカツ ロースハム たまご なるこ とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | きゅうり たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ねぎ | こめ ビタミンきょうか まい しょうはくとう こめこめん かたくりこ | だいすあぶら ごまドレッシング | 649 23.0 19.4 2.6 | 820 28.0 22.8 3.3 | 松山小4年 |
| 6 月 | ごはん | オムレツの和ミートソース ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁 | オムレツ ふたひきにく あぶらあげ だいす とうふ だしパック みそ | ぎゅうにゅう めひじき にほしこ | にんじん | たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ふなしめじ もやし えだまめ | こめ カルシウムきょう かまい さんおんとう かたくりこ つきこんにゃく じゃがいも | こめあぶら | 588 23.9 17.9 2.2 | 759 29.6 21.5 2.7 | |
| 7 火 | ごはん | 星のハンバーグデミソース ビーフン炒め 天の川スープ 七夕ゼリー | ふたももにく とりむねにく あぶらあげ だしパック | ぎゅうにゅう | にんじん オクラ | しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ねぎ | こめ カルシウムきょう かまい さんおんとう ビーフン こめこめん | こめあぶら たなはたせりー | 627 26.8 16.1 2.1 | 797 32.9 18.5 2.6 | |
| 8 水 | ごはん | いわしの梅煮 カレー肉じゃが けんちん汁 メロン (小のみ) | ふたももにく あぶらあげ とうふ だしパック | ぎゅうにゅう いわし | にんじん | たまねぎ えだまめ だいこん にぼう ねぎ ほししいたけ メロン (小) | こめ ビタミンきょうか まい つきこんにゃく じゃがいも さんおんとう こんにゃく | こめあぶら | 621 27.1 16.5 1.8 | 753 33.1 19.3 2.3 | |
| 9 木 | 揚げパン (小) バターロールパン (中) | 肉団子のケチャップ煮 青じそさっぱりサラダ 野菜スープ | だいす ツブみずに ベーコン | ぎゅうにゅう | トマト にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん | パン マカロニ さんおんとう こめこ じゃがいも グラニューとう (小) | だいすあぶら こめあぶら | 643 25.1 23.9 2.8 | 805 31.1 29.7 3.9 | |
| 10 金 | キムチごはん | かぼちゃチーズフライ ごま風味サラダ もやし汁 | ふたももにく とりささみ とりむねにく みそ けんえんみそ | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん きぬさや | しょうが はくさいキムチ きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ もやしコーン | こめ じゃがいも | こめあぶら だいすあぶら ごまドレッシング こめあぶら ごま すりごま | 657 25.4 22.5 2.9 | 765 29.4 25.9 3.2 | 敷玉小5年 松山小4年 |
| 13 月 | ごはん | 白身魚フライBBQソース たくあんのカリポリサラダ さつま汁 | とりむねにく とうふ だしパック みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | だいこん もやし きゅうり ごぼう ねぎ ふなしめじ | こめ カルシウムきょう かまい さんおんとう サツマイモ つきこんにゃく | だいすあぶら ごま こめあぶら | 637 24.1 17.3 2.3 | 807 29.3 20.0 2.8 | 敷玉小5年 |
| 14 火 | ターメリックライス | 地場産給食の日 & 大崎市誕生20周年記念給食 ふるさと夏野菜カレー おおさきジビエワインナー (2本) わかめとコーンのサラダ 大崎市産お米のパバロア | ふたひきにく ふたににく ろびエワイン ナー | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ピーマン トマト | にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ のりこ キャベツ きゅうり コーン | こめ おしむぎ じゃがいも | こめあぶら おこめのパバロ ア | 726 22.9 28.3 2.9 | 947 30.1 37.5 3.9 | |
| 15 水 | ごはん | ふりかけ あじの塩こうじ焼き じゃがいものそばろ煮 せんべい汁 | あじきりみ ふたひきにく とりももにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | たまねぎ ふなしめじ ほししいたけ はくさい だいこん ねぎ | こめ ビタミンきょうか まい じゃがいも つきこんにゃく さんおんとう かやきせんべい | こめあぶら | 599 27.8 16.6 2.2 | 755 33.5 18.8 2.7 | 松山小5年 |
| 16 木 | ごはん | ヤンニョムチキン 野菜の中華あえ 卵スープ ヨーグルト | とりむねにく ロースハム たまご とうふ | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ほうれん草 チンゲンサイ | にんにく もやし きゅうり きくらげ えのきたけ ねぎ | こめ カルシウムきょう かまい かたくりこ さんおんとう じゃがいも | だいすあぶら ごま こめあぶら | 702 32.5 21.6 2.4 | 867 38.5 24.6 2.9 | 松山小5年 |
| 17 金 | カレーピラフ | ウインナーパイ キャベツの昆布あえ あさりのスープ | ふたひきにく ウインナーソー セージ たまご あさり とうふ | ぎゅうにゅう しおこんぶ | にんじん ピーマン こまつな | にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン ねぎ はくさい | こめ | こめあぶら こめあぶら | 597 23.3 23.1 2.5 | 726 28.3 25.5 2.9 | 鹿島台小 松山中 鹿島台中 |

※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 (黄色の粒) 入りごはんの日があります
- ...下線が引いてあります

★今月の地場産品★

【大崎市産】
米・みそ・しょうゆ・米粉めん・じゃがいも・たまねぎ・きゅうり

【宮城県産】
牛乳・麦・パン・みそ・豚肉・わかめ・豆腐・大豆・たまご
ウインナー・ヨーグルト・ズッキーニ・だいこん・チンゲンサイ
トマト・なす・にら・ピーマン・はくさい・ベーコン
ほうれん草・えのきたけ・ふなしめじ

イラスト出典元: 月刊学校給食6月号 (全国学校給食協会), 新食育ブック (少年写真新聞社)

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。

第3期口座振替日: **7月31日 (金)**です。

一食単価・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。