

令和8年度



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
		主食	おかず	魚や肉や卵になる 具のなかま		からだの働きをこえる 具のなかま		歯や力のもとになる 具のなかま		たんぱく質 (g)		
				1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 乳類・乳類 の食品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・菌類	5群 穀類・いも類 薯類	6群 油類	小	中	
1	木	ごはん	チーズオムレツ ジャーマンポテト 肉団子のスープ	チーズオムレツ ベーコン とうふボール	きゅうにゅう わかめ	ハセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ほししいたけ	こめ きょうかまい じゃがいも はるさめ	こめあぶら ゆづえん/バター こまあぶら	622 201 22.5 2.2	806 24.9 27.7 2.7	松小6年
2	金	ごはん	ビビンバの具(肉炒め・ナムル)・別だれ わかめスープ ブルーベリーゼリー	ふたひきにく だいず みそ とうふ	きゅうにゅう わかめ	にら にんじん こまつな	だげのこ ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ おしむぎ さんおんと はるさめ ゼリー	こめあぶら こまあぶら すりこま こま	645 26.0 21.1 2.2	793 31.3 24.8 2.6	
5	月	ごはん	ハニーチキン 切干大根のコンソメ煮 じゃがいものみそ汁	とりももにく みそ ツナみそ とうふ だしパック げんえんみそ	きゅうにゅう にぼし	にんじん ピーマン	にんにく しょうが だいずもやし きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ きょうかまい はちみつ いとごんにゃく さんおんと じゃがいも	こめあぶら	546 28.1 19.2 2.2	687 34.1 14.7 2.5	
6	火	ごはん	大崎ジビエのドライカレー ごんにゃくサラダ ABCマカロニスープ 薔りんごゼリー	ふたひきにく ふたしパー レンズまめ だいず ローズハム ジビエひきにく とりむねにく	きゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし コーン	こめ おしむぎ こめ サラダごんにゃく マカロニ ゼリー	こめあぶら こま カレーフ	682 28.7 23.0 2.3	857 35.3 27.4 2.8	
7	水	わかめ ごはん	ポテトクロック 鶏と大豆の照り煮 けんちん汁	ポテトクロック とりももにく だいず とうふ だしパック	きゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ ほししいたけ だいこん	こめ さんおんと つきごんにゃく	だいずあぶら こめあぶら	615 24.2 21.3 2.8	780 30.0 25.2 3.7	鹿島台中 松山中
8	木	ミルク パン	肉団子と大豆のトマト煮 キャベツのツナサラダ 塩ワタンスープ	ミートボール だいず ツナみそ あぶらあげ	きゅうにゅう めひじき	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん えだまめ はくさい ほししいたけ	ミルクパン さんおんと こめごうタン	こめあぶら ノンエックマヨネーズ フレッシュレタス こまあぶら	661 26.2 27.6 3.0	834 31.9 33.7 3.9	鹿小2年 松山中 鹿島台中
14	水	ごはん	あんかけ鶏焼き ほうれん草のごま和え わかめ汁	あつゆきだま とうふ だしパック みそ げんえんみそ	きゅうにゅう わかめ にぼし	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ だいこん はくさい ふなしめじ ねぎ	こめ さんおんと かたくりこ	すりこま	546 22.5 15.6 2.2	670 26.7 17.6 2.7	鹿島台小
15	木	マーボー焼 きそば	チンゲン菜の中華あえ バナナ	ふたももにく とうふ みそ あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ だいずもやし バナナ	やきそばめん さんおんと かたくりこ	こめあぶら こまあぶら こま	541 23.5 20.6 2.3	654 28.2 24.6 3.1	
16	金	ごはん	タンドリーチキン 肉じゃが なめこ汁 かき(中のみ)	とりももにく ふたももにく とうふ みそ げんえんみそ だしパック	きゅうにゅう ヨーグルト にぼし	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ なめこ だいこん かき(中のみ)	こめ じゃがいも つきごんにゃく さんおんと	こめあぶら	559 30.8 17.5 1.9	722 37.2 17.5 2.3	
19	月	ごはん	さんまの紅葉煮 きんぴらごぼう 秋のみそポトフ	さんまもみじに あぶらあげ とりむねにく みそ げんえんみそ	きゅうにゅう	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ だいこん はくさい ふなしめじ	こめ きょうかまい いとごんにゃく さんおんと さつまいも	こま こめあぶら	627 23.2 21.3 2.1	790 28.2 24.7 2.6	
20	火	ごはん	とりのから揚げ はるさめサラダ 鶏スープ	とりももにく ローズハム だまご とうふ	きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり もやし だいこん えのきたけ ねぎ	こめ こめ かたくりこ はるさめ じょうはくとう	こまあぶら だいずあぶら	616 29.1 18.9 2.4	749 32.7 22.9 2.5	
21	水	ごはん	鮭の塩焼き ひじきとキャベツの炒り煮 さつま汁 かき(小のみ)	さけ あぶらあげ だいず とりむねにく とうふ みそ だしパック げんえんみそ	きゅうにゅう めひじき	にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ ふなしめじ かき(小のみ)	こめ きょうかまい しらたき さんおんと さつまいも つきごんにゃく	こめあぶら	599 29.1 15.8 2.3	739 35.5 18.0 2.9	
22	木	ココア パン	とり肉のコンフレック焼き マカロニサラダ あさりのスープ チーズ(中のみ)	とりむねにく あさり	きゅうにゅう チーズ(中のみ)	にんじん ハセリ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン だいこん はくさい	ココアパン コンフレック マカロニ じゃがいも	ノンエックマヨネーズ フレッシュレタス	710 31.8 28.9 2.9	946 41.6 38.2 4.0	鹿小4年
23	金	ごはん	かつおフライ ごぼうサラダ だいこんのみそ汁	かつおフライ とうふ だしパック みそ げんえんみそ	きゅうにゅう にぼし	にんじん	ごぼう きゅうり コーン だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さんおんと	だいずあぶら すりこま ノンエックマヨネーズ	606 27.5 19.9 2.0	772 29.6 24.1 2.1	鹿島台中
26	月	ごはん	ポークカレー わかめとコーンのサラダ ヨーグルト	ふたももにく わかめ チーズ ヨーグルト	きゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ コーン	こめ おしむぎ じゃがいも	こめあぶら カレーフ	709 26.0 23.2 2.5	886 30.8 28.3 3.5	敷玉小
27	火	ふゆみず たんぼ菜 ごはん	さばの照り焼き たくあん和え すき焼き煮	さば ふたももにく やきとうふ	きゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	たくあん だいずもやし きゅうり はくさい ねぎ えのきたけ	こめ いとごんにゃく さといも さんおんと	こま こまあぶら こめあぶら	691 23.3 23.2 2.4	778 34.8 29.2 2.6	
28	水	カレー ピラフ	かぼちゃクロック 野菜のおか和え 野菜スープ ハロウィンゼリー	ふたひきにく かつおぶし ベーコン とうふ	きゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン	こめ じょうはくとう じゃがいも ゼリー	こめあぶら だいずあぶら	691 23.3 23.2 2.4	832 28.1 26.6 2.7	
29	木	ごはん	いわしのみぞれ煮 塩煎魚 もやし汁	いわし とりももにく ふたももにく とうふ みそ げんえんみそ	きゅうにゅう	にんじん	だげのこ れんこん ほししいたけ ごぼう にんにく たまねぎ だいずもやし	こめ きょうかまい ごんにゃく さんおんと じゃがいも	こめあぶら こまあぶら こま すりこま	616 29.1 18.9 2.4	779 35.5 22.4 2.9	敷小1年～4年 鹿小1年 松山中

※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

★今月の地産品★

【大崎市産】
米・みそ・しょうゆ・ねぎ・じゃがいも

【宮城県産】
牛乳・麦・パン・豚肉・とり肉・ハム・ベーコン・たまご・わかめ・とうふ・大豆・枝豆・ヨーグルト・
きゅうり・こまつな・しゅんぎく・にら・チンゲンサイ・青ピーマン・えのきたけ・なめこ



給食費口座振替日のお知らせ
第6期 11月2日(月)
残高のご確認をお願いします