



7月 こんだてよてい表

大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山小学校>

日	曜日	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質
		主食	おかず	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	木	ごはん	春巻 チンジャオロースー 糸かまぼこの卵スープ	豚肉 卵 かまぼこ	牛乳	★ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん ★チンゲンサイ	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油	673 kcal 24.9 g 22.5 g 1.7 g	
2	金	麦ごはん	ますのレモン風味焼き ぎんぴらごぼう なすのみそ汁 メロン	ます 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん ★ピーマン	ごぼう ★なす ねぎ えのきたけ メロン	★米 麦 三温糖	ごま ごま油 ドレッシング	644 kcal 30.7 g 19.9 g 2.6 g	
5	月	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き あぶらふと野菜の卵とし けんちん汁	鶏肉 みそ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ★こまつな さやいんげん	玉ねぎ ★だいこん ねぎ ごぼう	★米 三温糖 あぶらふ 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	646 kcal 29.6 g 20.2 g 2.2 g	
6	火	ごはん	白身魚フライバーベキューソース キャベツとわかめ和えもの コンソメスープ	たら ちくわ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	★キャベツ ★きゅうり ★だいこん とうもろこし 玉ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	603 kcal 18.5 g 17.1 g 1.4 g	
7	水	わかめ ごはん	星のコロック カラフルビーフン炒め 七夕すまし汁 お星さまゼリー	えび なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ★ピーマン パプリカ オクラ	★キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	★米 ふ じゃがいも ビーフン ゼリー	大豆油 ごま油	608 kcal 18.2 g 15.1 g 1.9 g	
8	木	バター ロール パン	照り焼きハンバーグ 大根サラダ ミネストローネスープ	豚肉 鶏肉 まぐろ水煮 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	★だいこん ★きゅうり 玉ねぎ ★キャベツ	バターロール 三温糖 かたくり粉 じゃがいも マカロニ	バター ドレッシング	657 kcal 24.1 g 27.7 g 2.5 g	
9	金	ごはん	いわしのオレンジ煮 じゃがいもの五目煮 豆のみそ汁 冷凍パイ	いわし 鶏肉 ちくわ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん ★ほうれん草	干しいたけ ★だいこん ねぎ パイ	★米 じゃがいも 三温糖 ふ	米油	621 kcal 25.1 g 14.6 g 2.7 g	
12	月	ごはん	豚肉のピリから焼き すきこんぶの煮もの 米粉めんのすまし汁	★豚肉 さつま揚げ ★油揚げ なると こんぶ	牛乳	にんじん ★ピーマン みつば	だいずもやし ねぎ ★干しいたけ	★米 三温糖 米粉めん	ごま油 米油	588 kcal 27.7 g 15.5 g 2.2 g	
13	火	麦ごはん	ふるさと夏野菜カレー かいそうサラダ ヨーグルト	★豚肉	牛乳 こんぶ わかめ ヨーグルト	にんじん ★ピーマン トマト	玉ねぎ ★キャベツ ★ズッキーニ りんご ★きゅうり とうもろこし	★米 麦 じゃがいも	米油 カレールウ ドレッシング	736 kcal 25.0 g 17.9 g 2.4 g	
14	水	ごはん	揚げ鶏の甘みそがけ ひじきと大豆の煮もの かきたま汁 すいか	鶏肉 ★みそ 大豆 ★油揚げ ★豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ★チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ すいか	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 米油	673 kcal 30.3 g 23.3 g 2.2 g	
15	木	ごはん	宇和島産真鯛の和風あんかけ こっつおーべろサラダ 大崎ふるさと豚汁	まだい ハム ★豚肉 ★豆腐 ★みそ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ ★干しいたけ ★きゅうり とうもろこし ★はくさい ★だいこん	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも ★こっつおーめん	大豆油 米油 ドレッシング	732 kcal 27.1 g 26.9 g 2.5 g	
16	金	キムチ ごはん	揚げぎょうざ(2こ) 小松菜とツナの和えもの わかめスープ	★豚肉 まぐろ水煮 ★豆腐 なると わかめ	牛乳	★こまつな にんじん	はくさい もやし ★干しいたけ 玉ねぎ しょうが	★米 三温糖	ごま油 大豆油	620 kcal 22.3 g 19.7 g 2.3 g	
19	月	麦ごはん	ささかまの南部揚げ かみかみサラダ なめこ汁 チーズ	かまぼこ ささいか 豆腐 ★みそ	牛乳 こんぶ 煮干し チーズ	にんじん みつば	★キャベツ ★きゅうり ★なめこ ★だいこん	★米 麦 てんぷら粉 三温糖 じゃがいも	ごま 大豆油 ごま油	657 kcal 29.5 g 20.6 g 3.1 g	
20	火	ごはん	鶏肉の甘酢ソースがけ チンゲン菜の炒めもの チャンポン風スープ みかんゼリー	鶏肉 ベーコン 豚肉 えび いか	牛乳	★チンゲンサイ にんじん さやいんげん	たけのこ びなしめじ 玉ねぎ ★キャベツ ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 米粉めん ゼリー	大豆油 ごま油 米油	673 kcal 30.8 g 17.7 g 2.4 g	

毎日牛乳がつかます。
魚の小骨に注意して食べましょう。

*献立は材料の都合により変更する場合があります。 ★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。
*産地は気象条件等により変更する場合があります。

~7月の主な食材の産地~

<宮城県及び大崎市>
米・麦・牛乳・鶏肉・豚肉・油揚げ・大豆・みそ・こんにやく・キャベツ・ほうれん草・きゅうり・玉ねぎ・なす・だいこん・こまつな・
ピーマン・みつば・ズッキーニ・なめこ・えのきたけ・びなしめじ・はくさい・パセリ・パプリカ・チンゲンサイ・こっつおーめん

給食費口座振替日のお知らせ
3期 8月2日(月)
残高のご確認をお願い致します。