



# 5月 献立予定表



令和7年度  
大崎市岩出山学校給食センター

| 日  | 曜日 | 献立名                      |                                                      | 赤の食品<br>(からだをつくるものになるもの)           |                         | 緑の食品<br>(からだの調子を整えるものになるもの)     |                                                    | 黄の食品<br>(力のもとになるもの)                    |                          | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量  |                                       | 休みの<br>学校                             |  |
|----|----|--------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
|    |    | 主食                       | おかず                                                  | 1群                                 | 2群                      | 3群                              | 4群                                                 | 5群                                     | 6群                       |                                       |                                       |                                       |  |
|    |    |                          |                                                      | 魚・肉・卵・豆・豆腐製品                       | 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  | だけのこごはん                  | かつおかツ<br>ほうれん草のおひたし<br>春雨入りすまし汁<br>こどもの日デザート         | 鶏肉<br>かまぼこ<br>かつお節<br>豆腐 かつお       | 牛乳                      | にんじん<br>ほうれん草                   | だけのこ<br>グリンピース<br>もやし ★ねぎ<br>えのきたけ<br>たまねぎ<br>干し椎茸 | ★米<br>三温糖<br>はるさめ<br>パン粉<br>小麦粉<br>ゼリー | 米油<br>大豆油                | 619 Kcal<br>22.4 g<br>15.8 g<br>2.1 g | 768 Kcal<br>26.8 g<br>17.6 g<br>2.9 g |                                       |  |
| 7  | 水  | ごはん                      | 鶏肉のみそソースがけ<br>大根の梅風味サラダ<br>かきたま汁                     | 鶏肉<br>みそ<br>ツナ                     | 豆腐<br>なると<br>たまご        | 牛乳<br>わかめ                       | にんじん<br>チンゲン菜                                      | しょうが<br>だいこん<br>★きゅうり<br>えのきたけ         | ★米<br>かたくり粉<br>三温糖       | 大豆油<br>ドレッシング                         | 609 Kcal<br>28.2 g<br>19.7 g<br>2.3 g | 760 Kcal<br>33.4 g<br>22.2 g<br>2.6 g |  |
| 8  | 木  | ごはん                      | さわらの照り焼き<br>じゃがいもの五目煮<br>大根とえのきたけみそ汁                 | さわら<br>鶏肉<br>油揚げ<br>みそ             | 牛乳<br>煮干し               | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな          | しょうが<br>干し椎茸<br>えのきたけ<br>だいこん<br>★ねぎ               | ★米<br>じゃがいも<br>三温糖                     | 米油                       | 597 Kcal<br>31.9 g<br>19.0 g<br>2.4 g | 746 Kcal<br>37.7 g<br>21.2 g<br>2.9 g | 岩中<br>黎明中                             |  |
| 9  | 金  | 麦ごはん                     | チキンカレー<br>アスパラ入りサラダ<br>ヨーグルト                         | 鶏肉<br>ハム                           | 牛乳<br>ヨーグルト             | にんじん<br>トマト<br>アスパラガス<br>ブロッコリー | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>★きゅうり<br>りんご<br>にんにく                | ★米<br>麦<br>じゃがいも                       | 米油<br>ドレッシング<br>カレールウ    | 759 Kcal<br>26.1 g<br>21.6 g<br>2.3 g | 865 Kcal<br>29.3 g<br>24.5 g<br>3.0 g | 岩中<br>黎明中                             |  |
| 12 | 月  | 麦ごはん                     | ささかまの磯辺揚げ<br>ごぼうサラダ<br>ごまキムチ汁                        | かまぼこ<br>ハム<br>豚肉<br>豆腐<br>みそ       | 牛乳<br>あおのり              | にんじん<br>★にら                     | ごぼう ★きゅうり<br>とうもろこし<br>はくさい ★ねぎ                    | ★米<br>麦<br>てんぷら粉<br>三温糖<br>じゃがいも       | 大豆油<br>マヨネーズ<br>ごま<br>米油 | 644 Kcal<br>25.8 g<br>24.6 g<br>2.8 g | 778 Kcal<br>29.0 g<br>28.2 g<br>3.3 g | 岩中                                    |  |
| 13 | 火  | 鶏ごぼうごはん<br>黎明中:<br>五目ごはん | 厚焼きたまごのあんかけ<br>大崎市産大豆入り鉄骨サラダ<br>じゃがいものみそ汁            | 鶏肉<br>みそ<br>ツナ<br>大豆<br>豆腐<br>たまご  | 牛乳<br>ひじき<br>煮干し<br>チーズ | にんじん                            | ごぼう グリンピース<br>キャベツ ★きゅうり<br>だいこん ★ねぎ<br>しょうが       | ★米<br>三温糖<br>かたくり粉<br>じゃがいも            | 米油<br>ごま<br>マヨネーズ        | 650 Kcal<br>30.4 g<br>24.6 g<br>2.7 g | 799 Kcal<br>35.0 g<br>27.6 g<br>3.5 g |                                       |  |
| 14 | 水  | ごはん                      | たらねぎみそ焼き<br>わかめ入りおひたし<br>すきやき風煮                      | たら<br>豚肉<br>豆腐<br>みそ               | 牛乳<br>わかめ               | こまつな<br>にんじん                    | ★ねぎ もやし<br>はくさい<br>えのきたけ                           | ★米<br>三温糖                              | ごま<br>米油                 | 535 Kcal<br>28.7 g<br>11.8 g<br>2.4 g | 677 Kcal<br>34.3 g<br>12.9 g<br>3.0 g |                                       |  |
| 15 | 木  | 減塩<br>ソフトパン              | チーズハンバーグ<br>大根サラダ<br>春野菜のスープ                         | ツナ<br>ウィンナー<br>鶏肉                  | 牛乳<br>チーズ               | にんじん<br>パセリ                     | だいこん ★きゅうり<br>キャベツ 玉ねぎ                             | パン<br>三温糖<br>じゃがいも<br>パン粉              | ごま油<br>ごま                | 648 Kcal<br>26.5 g<br>29.4 g<br>2.3 g | 773 Kcal<br>29.9 g<br>33.5 g<br>2.7 g |                                       |  |
| 16 | 金  | ごはん                      | 豚肉のスタミナ焼き<br>米めんサラダ<br>紅白すまし汁                        | 豚肉<br>みそ<br>ハム<br>豆腐<br>かまぼこ       | 牛乳                      | にんじん                            | しょうが にんにく<br>★きゅうり たけのこ<br>えのきたけ ねぎ<br>とうもろこし      | ★米<br>三温糖<br>米粉めん                      | ごま<br>ドレッシング             | 598 Kcal<br>28.8 g<br>17.5 g<br>2.3 g | 745 Kcal<br>33.7 g<br>19.7 g<br>2.3 g |                                       |  |
| 19 | 月  | ごはん                      | あじのフライ<br>たくあんのカリボリサラダ<br>みやぎの恵みたっぷり汁<br>チーズ         | あじ<br>豚肉<br>油揚げ<br>豆腐              | 牛乳<br>チーズ               | にんじん                            | たくあん ねぎ<br>★きゅうり もやし<br>だいこん はくさい                  | ★米<br>パン粉<br>小麦粉<br>じゃがいも              | 大豆油<br>ごま油<br>ごま         | 594 Kcal<br>26.4 g<br>19.6 g<br>1.3 g | 798 Kcal<br>34.8 g<br>26.5 g<br>2.3 g | 岩小                                    |  |
| 20 | 火  | 麦ごはん                     | 揚げぎょうざ<br>チンゲン菜の炒めもの<br>五目スープ                        | 豚肉<br>ベーコン<br>鶏肉<br>豆腐             | 牛乳                      | チンゲン菜<br>にんじん<br>にら             | だけのこ<br>しめじ 玉ねぎ<br>もやし 干し椎茸<br>キャベツ                | ★米<br>麦<br>じゃがいも<br>小麦粉                | 大豆油<br>米油                | 568 Kcal<br>20.7 g<br>20.1 g<br>1.6 g | 718 Kcal<br>24.5 g<br>24.3 g<br>2.0 g |                                       |  |
| 21 | 水  | ごはん                      | 鶏肉の照り焼き<br>すきこんぶの煮もの<br>なめこ豆腐のみそ汁<br>アセロラミルクゼリー      | 鶏肉<br>さつまいも<br>豆腐<br>みそ            | 牛乳<br>こんぶ<br>煮干し        | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな          | にんにく しょうが<br>だいずもやし<br>なめこ だいこん                    | ★米<br>三温糖<br>ゼリー                       | 米油                       | 577 Kcal<br>28.4 g<br>15.3 g<br>2.3 g | 713 Kcal<br>33.4 g<br>16.6 g<br>3.1 g |                                       |  |
| 22 | 木  | ごはん                      | ソースカツ<br>りっちゃんサラダ<br>ワンタンスープ                         | 豚肉<br>ハム<br>かつお節                   | 牛乳<br>こんぶ               | にんじん<br>にら                      | キャベツ ★ねぎ<br>とうもろこし<br>★きゅうり<br>たけのこ<br>もやし         | ★米<br>小麦粉<br>パン粉<br>三温糖<br>ワンタン        | 大豆油<br>米油<br>ごま          | 635 Kcal<br>26.1 g<br>21.6 g<br>2.3 g | 796 Kcal<br>31.3 g<br>24.8 g<br>2.8 g |                                       |  |
| 23 | 金  | 麦ごはん                     | さばのみそ煮<br>だけのこのおかか煮<br>米粉めんのすまし汁                     | さば<br>鶏肉<br>かまぼこ<br>かつお節<br>油揚げ みそ | 牛乳                      | にんじん<br>さやいんげん                  | だけのこ<br>干し椎茸<br>★ねぎ<br>えのきたけ                       | ★米<br>麦<br>三温糖<br>米粉めん                 | 米油                       | 617 Kcal<br>25.3 g<br>20.8 g<br>2.4 g | 754 Kcal<br>29.4 g<br>23.5 g<br>2.7 g | 黎明中                                   |  |
| 26 | 月  | ごはん                      | 鶏肉といかのチリソース煮<br>チョレギサラダ<br>糸かまぼこのたまごスープ              | 鶏肉<br>いか<br>たまご<br>かまぼこ            | 牛乳<br>わかめ               | にんじん<br>チンゲン菜                   | キャベツ ★ねぎ<br>★きゅうり<br>えのきたけ<br>にんにく<br>しょうが         | ★米<br>三温糖<br>かたくり粉                     | 米油<br>ごま油<br>ごま          | 540 Kcal<br>26.2 g<br>13.8 g<br>2.0 g | 678 Kcal<br>31.0 g<br>15.0 g<br>2.3 g | 岩中<br>黎明中                             |  |
| 27 | 火  | 麦ごはん                     | ささみのレモン煮<br>小松菜とツナの和えもの<br>わかめのみそ汁                   | 鶏肉<br>ツナ<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ        | 牛乳<br>わかめ<br>煮干し        | にんじん<br>こまつな                    | レモン もやし<br>だいこん ★ねぎ                                | ★米<br>麦<br>かたくり粉<br>三温糖<br>じゃがいも       | 大豆油<br>ごま油               | 626 Kcal<br>32.4 g<br>20.0 g<br>2.5 g | 757 Kcal<br>38.1 g<br>22.6 g<br>2.8 g | 岩中                                    |  |
| 28 | 水  | ごはん                      | 赤魚の白しょうゆ焼き<br>油ふと野菜のたまごとし<br>春キャベツのみそ汁<br>ニューサマーオレンジ | 赤魚<br>たまご<br>油揚げ<br>みそ             | 牛乳<br>わかめ<br>煮干し        | にんじん<br>さやいんげん                  | 玉ねぎ キャベツ<br>えのきたけ<br>ニューサマーオレンジ                    | ★米<br>油ふ<br>三温糖                        |                          | 600 Kcal<br>30.5 g<br>18.4 g<br>2.4 g | 747 Kcal<br>36.1 g<br>20.6 g<br>3.0 g | 岩中                                    |  |
| 29 | 木  | ココア<br>パン                | オムレツのミートソースがけ<br>ポテトのコロコロサラダ<br>コンソメスープ              | 豚肉<br>大豆<br>ハム<br>ベーコン<br>たまご      | 牛乳<br>チーズ               | にんじん<br>パセリ                     | マッシュルーム<br>★きゅうり だいこん<br>キャベツ 玉ねぎ<br>とうもろこし        | パン<br>三温糖<br>じゃがいも                     | 米油<br>マヨネーズ              | 678 Kcal<br>23.2 g<br>33.7 g<br>2.3 g | 848 Kcal<br>27.9 g<br>40.3 g<br>3.0 g | 岩中                                    |  |
| 30 | 金  | 麦ごはん                     | メンチカツ<br>春キャベツのカレー炒め<br>チャンボン風スープ                    | 豚肉<br>ハム<br>えび<br>いか               | 牛乳                      | ピーマン<br>にんじん<br>さやいんげん          | キャベツ 玉ねぎ<br>しめじ はくさい<br>★ねぎ                        | ★米<br>麦<br>米粉めん<br>パン粉<br>小麦粉          | 大豆油<br>米油                | 641 Kcal<br>28.1 g<br>20.1 g<br>2.5 g | 783 Kcal<br>32.8 g<br>22.8 g<br>3.1 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。

\*古川黎明中学校は炊飯委託のため、「麦ごはん」が「ごはん」になります。

\*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。



給食費口座振替日のお知らせ

1期の口座振替日は

6月2日(月)です