



4月 献立予定表



大崎市岩出山学校給食センター

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 (力の元になるもの)		栄養価		休みの学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	
				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	脂質	食塩相当量	
9	水	ごはん	肉じゃがコロック チンジャオロースー みそラーメン風スープ	豚肉 ★みそ	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん にら	しょうが パプリカ たけのこ はくさい 玉ねぎ ★ねぎ とうもろこし	★米 三温糖 小麦粉 パン粉か たくり粉 米粉めん はるさめ じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	831 kcal 31.2 g 23.4 g 2.5 g		岩小
10	木	古代米の こはん 黎明: わかめ こはん	鶏肉のから揚げ 小松菜とツナの和えもの なめこ豆腐のみそ汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉 ツナ ★豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	にんにく しょうが なめこ なめこ だいこん ★ねぎ	★米 ★古代米 かたくり粉 三温糖 ゼリー	大豆油 ごま油 ごま	648 kcal 30.6 g 18.9 g 2.4 g	800 kcal 36.0 g 29.8 g 2.7 g	岩小1年
11	金	麦 こはん	中華飯の具 もやしとほうれん草のナムル ミニピーチゼリー	豚肉 かまぼこ あさり つすら卵	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ しょうが たけのこ はくさい 干しいたけ	★米 麦 かたくり粉 ゼリー	ごま ドレッシング ごま油	582 kcal 25.4 g 16.6 g 2.5 g	296 kcal 70.8 g 18.6 g 2.9 g	岩小1年
14	月	ごはん	春巻き ホイコーロー ごまキムチ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 ★みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ はくさい にんにく 干しいたけ	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 小麦粉 はるさめ	大豆油 米油 ごま	713 kcal 24.0 g 28.2 g 2.1 g	854 kcal 27.8 g 30.4 g 2.5 g	岩小1年
15	火	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き 米めんサラダ かきたま汁 お祝いいちごゼリー (岩小1年のみ)	鶏肉 ハム 卵 ★豆腐	牛乳	にんじん ★チンゲンサイ	ねぎ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし えのきたけ ★ぶなしめじ	★米 かたくり粉 米粉めん ゼリー (岩小1年のみ)	ごま ドレッシング 植物油	642 kcal 29.5 g 22.7 g 2.3 g	795 kcal 34.8 g 25.4 g 2.4 g	
16	水	ごはん	かつおのかりんと揚げ キャベツとわかめ和えもの じゃがいもと豆腐のみそ汁	かつお かまぼこ 油揚げ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し わかめ	こまつな	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ★ねぎ	★米 かたくり粉 黒砂糖 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま ドレッシング グ	615 kcal 29.0 g 18.1 g 1.9 g	771 kcal 35.0 g 20.5 g 2.4 g	
17	木	ゆかり ごはん	ポテトのマヨネーズ焼き 切干大根のオイスターソース炒め けんちん汁	ウィンナー 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ	しそ にんじん にら こまつな	玉ねぎ 切干大根 とうもろこし 大豆もやし だいこん ★ねぎ	★米 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ 生クリーム ごま油	628 kcal 21.9 g 27.3 g 2.3 g	779 kcal 25.5 g 31.1 g 2.7 g	黎明中
18	金	麦 こはん	ポークカレー 青じそさっぱりサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト フロッコリー	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	★米 麦 じゃがいも	米油 カレールー ドレッシング グ	729 kcal 26.2 g 18.3 g 2.2 g	830 kcal 29.5 g 20.9 g 3.0 g	
21	月	麦 こはん	いわしの梅煮 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん ★こまつな	グリーンピース 玉ねぎ しょうが だいこん ねぎ	★米 麦 じゃがいも 三温糖	米油	740 kcal 34.4 g 20.0 g 3.2 g		岩小
22	火	ごはん	揚げぎょうざ (小・2個、中3個) 野菜の中華和え マーボー豆腐	ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし きくらげ たけのこ 干しいたけ ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 小麦粉	大豆油 ごま油	696 kcal 25.2 g 27.1 g 2.6 g	890 kcal 30.6 g 32.6 g 3.3 g	
23	水	ごはん	ヤンニョムチキン ビーフン炒め 卵スープ	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ★チンゲンサイ	にんにく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 ビーフン こうじ	大豆油 ごま油	646 kcal 31.3 g 17.7 g 2.0 g	805 kcal 36.9 g 19.8 g 2.7 g	黎明中
24	木	減塩 ソフト パン	照り焼きハンバーグ マカロニサラダ クリームシチュー	ハム 鶏肉	牛乳	にんじん フロッコリー	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース とうもろこし	★米 三温糖 かたくり粉 マカロニ じゃがいも	マヨネーズ 米油 シチューミックス	727 kcal 29.4 g 33.3 g 2.5 g	877 kcal 34.6 g 38.4 g 2.9 g	
25	金	麦 こはん	赤魚の照り焼き 豚肉と大根の煮もの すいとん汁 清見オレンジ	あかうお 豚肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが はくさい ★ねぎ こぼろ 清見オレンジ	★米 麦 三温糖 小麦粉 じゃがいも	ごま油	650 kcal 28.5 g 18.2 g 1.9 g	787 kcal 33.4 g 20.4 g 2.1 g	
28	月	ごはん	豚どんの具 五色和え 豆ふのみそ汁	豚肉 かまぼこ 卵 ★みそ	牛乳 煮干し	★こまつな にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ だいこん ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 豆ふ じゃがいも	米油	599 kcal 29.2 g 16.5 g 2.6 g	750 kcal 34.6 g 18.5 g 3.2 g	黎明中
30	水	ごはん	ポークハムカツ きんぴらごぼろ マカロニスープ	ハム 豚肉 さつまいも揚げ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	ごぼろ 玉ねぎ とうもろこし	★米 三温糖 マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま油	639 kcal 20.1 g 20.5 g 2.0 g	817 kcal 24.1 g 24.3 g 2.6 g	



毎日牛乳がつかます。

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。



魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

* 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。

お知らせ



岩出山小・岩出山中 給食費について

(令和7年度減免後保護者負担額)

小学校 261円

中学校 323円

給食費は食材料費として、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。

引き落とし期日を確認の上、残高のご確認をお願いします。

給食費口座振替日のお知らせ

1期 6月2日(月)

～今月の宮城県 及び 大崎市の食材の主な産地～

米・麦・古代米・牛乳・パン・みそ・しょうゆ・豆腐・豚肉・鶏肉・たまご・わかめ・米粉めん・きゅうり・ねぎ・えのきたけ・なめこ・ほうれん草・こまつな・チンゲンサイ



★献立表・給食だよりについて

・献立表及び給食だよりは毎月配布します。家庭内で目の付きやすいところに貼って、ぜひお子様との話題にしてください。また大崎市役所のウェブサイトでもご覧になれます。

・毎月1回は和食の日、かみかみメニューの日、また年4回は大崎市地場産給食を予定しています。

・大崎市は給食用食材の放射能検査を定期的に行っています。結果については、大崎市役所のウェブサイトに掲載しています。どうぞご覧ください。

(注) 天候不順や食材の生育状況等の都合により、献立表に表示していない食材を使用する場合や、献立が変更になることもありますのでご了承ください。

