



10月 こんだてよてい表



令和3年度

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	脂質	食塩相当量
				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	金	ごはん	鶏肉といもの揚げ煮 ごぼうサラダ 豆腐とわかめのずまし汁	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	★にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり ★ねぎ とうもろこし	★米 かたくり粉 じゃがいも 三温糖	大豆油 米油 マヨネーズ	641 kcal 25.7 g 23.5 g 2.1 g			
4	月	麦ごはん	中華飯 ショウロンボウ(1個) ほうれん草と豆もやしの和えもの	豚肉 いか えび うずらの卵	牛乳	★にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	だいずもやし 玉ねぎ だけのこ ★はくさい 干しいたけ	★米 麦 三温糖 かたくり粉 はるさめ	米油 ごま油	681 kcal 28.6 g 18.9 g 2.5 g			
5	火	ごはん	鶏肉のみそソースがけ ひじきと大豆の煮もの じゃがいもと豆腐のみそ汁 冷凍パン	鶏肉 ★みそ ★大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき 煮干し	★にんじん さやいんげん	★だいごん ★ねぎ パイナップル	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	米油 大豆油	672 kcal 29.2 g 20.4 g 2.7 g			
6	水	ソフトパン	照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 秋野菜のポトフ	鶏肉 ハム ウィンナー	牛乳	★にんじん フロccoli パセリ	玉ねぎ きゅうり ★はくさい ★だいごん	ソフトパン 三温糖 かたくり粉 マカロニ じゃがいも	米油 マヨネーズ	705 kcal 25.8 g 36.0 g 2.4 g			
7	木	さつまいも ごはん	さばの塩焼き すき昆布の煮もの 豚汁	さば さつま揚げ 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 こんぶ	★にんじん ★ピーマン	だいずもやし ごぼう ★はくさい ★ねぎ ★だいごん	★米 ★さつまいも 三温糖 じゃがいも	米油	614 kcal 26.1 g 21.8 g 2.2 g			
13	水	ごはん	オムレツのミートソース ピーマン炒め さつま汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	★にんじん ★ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ★だいごん ★ねぎ	★米 三温糖 ピーマン ★さつまいも	米油 ごま油	624 kcal 24.8 g 18.4 g 2.5 g			
14	木	麦ごはん	大根サラダ チキンカレー ヨーグルト	まぐろ水煮 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	★にんじん トマト	★だいごん きゅうり 玉ねぎ りんご	★米 麦 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油 カレールウ	684 kcal 24.3 g 19.1 g 2.3 g			
15	金	ごはん	仙台牛の牛丼の具 ほうれん草と白菜のおかか和え なめこ汁 バナナ	★牛肉 かつおぶし 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	★にんじん スリムねぎ ほうれん草 ★みつば	玉ねぎ ごぼう しょうが ★はくさい ★なめこ	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	米油	627 kcal 26.2 g 17.7 g 2.4 g			
18	月	🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴 給食なし 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴											
19	火	ごはん	鶏肉の照り焼き こっつおーべろサラダ みやぎの恵みたっぷり汁	鶏肉 ハム ★豚肉 ★豆腐 ★油揚げ	牛乳 チーズ	★にんじん	きゅうり とうもろこし ★だいごん ★はくさい ★ねぎ	★米 ★こっつおーめん じゃがいも	ごま油 ドレッシング	634 kcal 29.1 g 22.8 g 1.8 g			
20	水	ごはん	揚げぎょうざ(2個) チンジャオロースー 中華風なめこ汁	豚肉 卵	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にら	だけのこ ★なめこ ★ねぎ キャベツ	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	大豆油 ごま油	627 kcal 25.1 g 22.1 g 1.7 g			
21	木	ごはん	さんまの甘露煮 肉じゃが なすと油揚げのみそ汁 ヨーグルト	さんま ★豚肉 ★油揚げ ★豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し ヨーグルト	★にんじん	グリーンピース 玉ねぎ しょうが ★なす えのきたけ	★米 三温糖 じゃがいも	米油	711 kcal 34.0 g 22.9 g 2.6 g			
22	金	ごはん	かつおの揚げ煮 あぶらふと野菜の卵とじ じゃがいものみそ汁 味付けのり	かつお 卵 ★豆腐 ★油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し のり	★にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ ★だいごん ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも あぶらふ	大豆油	668 kcal 33.9 g 21.3 g 2.6 g			
25	月	ごはん	メンチカツ もやしの酢びたし かきたま汁	豚肉 ハム 卵 なると 豆腐	鶏肉 牛乳	★にんじん ★ピーマン チンゲンサイ	もやし えのきたけ キャベツ 玉ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 パン粉	大豆油 ごま油	614 kcal 23.3 g 21.4 g 2.2 g			
26	火	麦ごはん	鶏肉のから揚げ 大豆の五目煮 けんちん汁	鶏肉 ★大豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ ★みそ	牛乳 こんぶ	★にんじん	ごぼう 枝豆 ★ねぎ ★だいごん ★はくさい	★米 麦 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 米油 ごま油	656 kcal 31.6 g 21.8 g 2.5 g			
27	水	まいたけ ごはん	さばのみそ煮 もやしと小松菜の和えもの のっぺい汁	さば みそ 鶏肉 まぐろ水煮 油揚げ	牛乳	★にんじん こまつな	干しいたけ ★はくさい まいたけ もやし ★だいごん ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	662 kcal 28.4 g 22.8 g 2.7 g			
28	木	ツイスト パン	ミートグラタン フレンチサラダ クリームシチュー	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	★にんじん ★ピーマン トマト 赤パプリカ フロccoli	玉ねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース とうもろこし	ツイストパン マカロニ じゃがいも	米油 ドレッシング	651 kcal 31.6 g 25.8 g 3.1 g			
29	金	ごはん (ふゆみず たんぼ米)	甘酢肉だんご(2個) キャベツのカレー炒め 卵スープ かぼちゃ蒸しパン	鶏肉 豚肉 ハム 卵 豆腐	牛乳	★にんじん ★ピーマン かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 ホットケーキ ミックス粉	米油	666 kcal 27.4 g 22.8 g 2.3 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。



<宮城県及び大崎市>

~今月の主な食材の産地~

米・麦・牛乳・みそ・豆腐・にんじん・さつまいも・ピーマン・なす・干しいたけ・鶏肉・油揚げ
 ・大豆・こっつおーめん・豚肉・はくさい・だいごん・えのきたけ・にら・笹かまぼこ・ヨーグルト
 ・牛肉・ねぎ・みつば・なめこ・わかめ



給食費口座振替日の
お知らせ
 6期 11月1日(月)
 残高のご確認をお願い致します。