



10月献立予定表



令和3年度

大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山中学校>

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	金	給食なし									
4	月	麦ごはん	中華飯 ショウロンポウ(2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	キャベツ しょうが	★米 麦 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	823 kcal 33.7 g 24.6 g 3.1 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	★だいこん ★ねぎ パインアップル		★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	米油 大豆油	828 kcal 34.9 g 23.1 g 3.2 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 ★だいこん		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	846 kcal 29.6 g 40.9 g 3.0 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 ★だいこん		★米 ★さつまいも 三温糖 じゃがいも	米油	736 kcal 30.8 g 24.9 g 2.8 g
13	水	給食なし									
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	★だいこん 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	785 kcal 27.4 g 22.1 g 3.1 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	★だいこん バナナ	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	米油	770 kcal 30.4 g 19.6 g 2.8 g
18	月	ごはん	かつおのフライ キャベツとわかめの和えもの 米粉めんのすまし汁	かつお かまぼこ ★油揚げ なると	牛乳 わかめ	★にんじん ★みつば	キャベツ きゅうり ★ねぎ ★干しいたけ		★米 三温糖 米粉めん パン粉	米油 大豆油 ごま油 ドレッシング ごま	753 kcal 24.7 g 20.4 g 2.4 g
19	火	ごはん	鶏肉の照り焼き ご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 ★だいこん ★はくさい ★ねぎ		★米 ★ごっつおーめん じゃがいも	ごま油 ドレッシング	794 kcal 34.7 g 25.9 g 2.4 g
20	水	ごはん	揚げぎょうざ(3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	812 kcal 30.1 g 26.5 g 2.2 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	グリンピース 玉ねぎ しょうが ★なす えのきたけ	★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	米油	906 kcal 42.1 g 26.8 g 3.0 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 ★だいこん ★ねぎ		★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも あぶらふと	大豆油	833 kcal 40.4 g 24.2 g 3.2 g
25	月	給食なし									
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 ★だいこん ★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	798 kcal 37.1 g 24.8 g 3.1 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 ★だいこん ★ねぎ	★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	771 kcal 32.7 g 25.7 g 3.2 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	800 kcal 37.6 g 30.0 g 3.7 g
29	金	ごはん (ふゆみず たんぼ米)	甘酢肉だんご(3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	★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	824 kcal 33.4 g 26.8 g 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。

*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・ごっつおーめん・豚肉・はくさい・だいこん・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。