10月　献立予定表

令和８年度

大崎南学校給食センター（ひまわりキッチン）

日	曜	献立名 主食	おかず（主菜・副菜・汁物・デザート）	赤の食品（からだをつくるもとになるもの）1群 魚・肉・大豆 大豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品（からだの調子を整えるもとになるもの）3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜 果物・きのこ	黄の食品（エネルギーのもとになるもの）5群 米・パン・めん いも・砂糖	黄の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小	栄養価 中	給食のない学校
1	木	ごはん	春巻き わかめと野菜の和えもの 米粉ワンタンみそスープ　ヨーグルト（中学校のみ）	豚肉　なると みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト （中学校のみ）	こまつな にんじん	緑豆もやし にんにく　キャベツ コーン　たまねぎ ねぎ	米　強化米 三温糖　小麦粉 米粉ワンタン	大豆油 ごま油 ごま 米油	687 20.9 25.8 2.2	919 27.8 30.4 2.7	古川西小中 1～2年
2	金	ごはん	赤魚の生姜醤油焼き 肉じゃが 春雨汁　りんご	赤魚 豚肉 豆腐　なると	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ねぎ　りんご	米　強化米 じゃがいも 三温糖　こんにゃく 緑豆はるさめ	米油	598 26.9 14.0 1.9	747 32.8 16.0 2.6	
5	月	ごはん	照り焼きハンバーグ ごま風味サラダ みそけんちん汁	鶏肉　豚肉 ロースハム 豆腐　みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン　キャベツ きゅうり　だいこん ごぼう　ねぎ たまねぎ	米　強化米 三温糖　片栗粉 こんにゃく	ドレッシング 米油	636 24.4 22.7 2.1	816 30.3 27.4 2.6	
6	火	★古川西小中学校リクエスト献立★ わかめ ごはん	ヤンニョムチキン りっちゃんサラダ チゲスープ　チョコクレープ	鶏肉　ロースハム かつお節　豚肉 豆腐　みそ たまご	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく　キャベツ きゅうり　コーン だいこん　ねぎ しょうが　はくさい えのきたけ　たまねぎ ぶなしめじ	米　片栗粉 三温糖　クレープ	大豆油 ごま ごま油 米油	729 33.0 24.2 3.6	901 39.4 27.4 4.5	
7	水	ごはん	ぶた丼の具 たくあんのカリポリサラダ ふるさと野菜のはっと汁	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ　しょうが だいこん　きゅうり 緑豆もやし　ねぎ ごぼう　はくさい しいたけ	米　強化米 こんにゃく 三温糖　片栗粉 小麦粉	米油 ごま ごま油	617 29.2 19.4 2.0	783 35.1 22.6 2.4	古川西小中 7～9年
8	木	ごはん	シイラの カレー竜田揚げ 五目きんぴら いものこ汁　みかんゼリー	シイラ　豚肉 鶏肉　油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう　れんこん だいこん　ねぎ	米　強化米 こんにゃく　片栗粉 三温糖　さといも ゼリー	大豆油 ごま ごま油	604 27.0 17.8 1.5	758 32.8 20.7 1.8	古川西小中 7～9年
9	金	ごはん	オムレツのミートソースがけ ジャーマンポテト キャベツとマカロニのスープ　のりふりかけ	たまご　豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ キャベツ	米　強化米 三温糖 じゃがいも	米油	579 19.0 17.0 2.2	751 23.4 20.8 3.0	三本木中
14	水	きなこ コッペ 揚げパン	ポークビーンズ ツナごぼうサラダ 秋野菜ポトフ	きな粉　豚肉 大豆　ツナ水煮 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム ごぼう　きゅうり だいこん　はくさい	パン　上白糖 じゃがいも 三温糖 さつまいも	大豆油 米油 ごま 卵不使用マヨネーズ	712 27.5 31.1 3.1	846 31.9 36.8 4.0	
15	木	ごはん	すすかけしゅうまい（小学校2個／中学校3個） わかめとコーンのサラダ ちゃんぽんめん	豚肉　えび　いか かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	コーン　きゅうり たまねぎ　しょうが にんにく　キャベツ 緑豆もやし きくらげ	米　強化米 ちゃんぽんめん 小麦粉	米油 ごま油 ドレッシング	569 22.8 15.1 2.6	746 28.8 18.3 3.4	
16	金	★三本木中学校運動会応援献立★ ごはん	ソースカツ 豆もやしの煮物 えのきと大根のみそ汁　ミルクプリン	豚肉　油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	だいずもやし キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	米　強化米 上白糖　小麦粉 こんにゃく 三温糖　パン粉 プリン	大豆油 米油	662 24.2 22.8 2.7	849 30.5 27.7 3.3	
19	月	★食育の日献立★ ごはん	とり肉のオーロラソースがけ 大豆のコロコロサラダ 米粉めんのすまし汁	鶏肉 みそ 大豆　ロースハム なると	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく きゅうり ねぎ しいたけ	米　強化米 片栗粉　三温糖 じゃがいも 米粉めん	大豆油 卵不使用マヨネーズ	693 27.3 23.7 2.8	871 32.8 27.7 3.4	三本木中
20	火	もち玄米 ごはん	ビビンバ ほうれん草のナムル　辛みそ わかめスープ	豚肉 みそ 豆腐　なると	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく　しょうが ねぎ　緑豆もやし だいずもやし えのきたけ	米 もち玄米 三温糖	ごま油 ドレッシング ごま	584 28.6 18.6 3.1	735 35.0 21.4 3.8	
21	水	ごはん	いわしのカレー煮 ひじきと大豆の炒り煮 さつま汁　ヨーグルト	いわし　ちくわ 油揚げ　大豆 鶏肉　木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	だいこん はくさい ごぼう　ねぎ	米　強化米 こんにゃく 三温糖	米油	608 29.2 17.4 2.1	794 37.3 20.4 2.6	
22	木	五目 あんかけ 焼きそば	焼き菓コロッケ フルーツ杏仁豆腐	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが　たまねぎ はくさい　たけのこ しいたけ　きくらげ みかん　パイン もも	蒸し中華めん 片栗粉　杏仁豆腐 三温糖　じゃがいも さつまいも　くり	米油 ごま油 大豆油	609 19.9 21.1 1.7	787 24.6 26.5 2.3	
23	金	★古川西小中学校運動会応援献立★ 麦ごはん	ポークハヤシライス 海藻と枝豆のさっぱりサラダ メロン	豚肉	牛乳 生クリーム わかめ こんぶ とさかのり	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり　えだまめ メロン	米　押麦 強化米 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま ドレッシング	631 22.6 21.0 3.4	800 27.0 24.5 4.0	
26	月	ごはん	スパニッシュオムレツトマトソース 大豆の五目煮 白玉だんご汁　ふりかけ	たまご　ロースハム 大豆　笹かまぼこ 鶏肉　なると	牛乳 チーズ 生クリーム こんぶ	にんじん	たまねぎ　ごぼう えだまめ　だいこん しいたけ	米　強化米 じゃがいも 片栗粉　三温糖 こんにゃく 白玉もち	米油	642 27.5 18.3 2.4	809 33.1 20.9 2.7	三本木小 古川西小中
27	火	★特別栽培米献立（ふゆみずたんぼ米）★ ふゆみず たんぼ米 ごはん	ほっけの塩焼き 野菜のおかか和え 豚汁	ほっけ　笹かまぼこ かつお節　豚 豆腐　みそ	牛乳	にんじん	きゅうり　はくさい にんにく　ごぼう だいこん　ねぎ	米　三温糖 じゃがいも こんにゃく	米油	534 29.0 14.0 2.4	681 34.8 15.6 2.8	
28	水	キムチ ごはん	揚げすすかけぎょうざ（小学校2個／中学校3個） きゅうりの中華和え にらたまスープ	豚肉　たまご 豆腐　なると	牛乳	にんじん にら	しょうが　はくさい 緑豆もやし　たまねぎ きゅうり　にんにく えのきたけ	米 三温糖 片栗粉	ごま油 大豆油 ごま	579 23.3 20.7 3.0	721 28.0 25.7 3.6	
29	木	★ハロウィン献立★ ココアパン	とり肉のスパイス焼き ブロッコリーとチーズのサラダ かぼちゃの米粉シチュー　ハロウィンゼリー	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	コーン キャベツ たまねぎ	パン 米粉 ゼリー	ドレッシング 米油	737 31.0 29.8 3.0	927 38.0 36.4 4.1	

牛乳・・・牛乳は毎日つきます

・・・かみかみメニューは、よくかんで食べましょう

・・・魚の小骨に注意して食べましょう

・・・毎月１９日は「食育の日」です

～今月の宮城県　及び　大崎市の地場産品～

牛乳　米　みそ　しょうゆ　豆腐　油揚げ　豚肉
米粉ワンタン　米粉めん　たまねぎ　かぼちゃ
チンゲンサイ　ほうれんそう　えのきたけ

～給食費口座振替日のお知らせ～

6期　11月2日（月）

残高のご確認をお願いいたします。

イラスト出典元：栄養とっる君の新食育ブック（小学校栄養教諭会）、食育フォーラム（健学社）　※この献立内のイラストは転載禁止です。