



9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		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 (かのもとななるもの)		栄養価		給食のない学校
		大崎基準は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。 ★学校行事や物資等の都合により 献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		主食	おかず(主菜・副菜・汁物・デザート)	魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	小	中	
1	火	ごはん	酢鰯 もやしの中華サラダ 中華風かきたまスープ	鶏肉 ちくわ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ こまつな チンゲンサイ	しょうが たまねぎ にんにく のり きくらげ	米 強化米 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま油 ドレッシング	644 29.1 21.2 2.6	820 36.1 24.8 3.2	-
2	水	ごはん	チリコンカンライスの具 ABCマカロニスープ たまごハチミツの蒸しケーキ	豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン たまご	牛乳	パプリカ にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	米 強化米 マカロニ 蒸しパンミックス はちみつ	米油	650 25.4 17.5 2.0	829 31.3 20.3 2.5	-
3	木	ごはん	太刀魚フライ 手作りソース 野菜のおかか和え ペろっこ汁	たろうお かまぼこ かつお節 油揚げ なると	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり しいたけ ねぎ	米 三温糖 米粉めん パン粉 小麦粉	大豆油	624 23.5 20.4 2.4	793 28.4 23.7 3.2	古川西小5年
4	金	ごはん	肉だんごの甘酢あんかけ (小学校2個/中学校3個) 海藻サラダ マーボードウフ ヨーグルト (中学校のみ)	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ごんぶ とさかのり ヨーグルト (中学校のみ)	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ	米 強化米 三温糖 片栗粉 パン粉	ごま油 米油	649 27.6 20.0 3.4	910 37.8 25.9 4.3	古川西小5年
7	月	ごはん	揚げすずかけようざ (小学校2個/中学校3個) 焼きビーフン ちゃんぽんめん	豚肉 えび いか かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが たまねぎ にんにく のり きくらげ	米 強化米 ビーフン ちゃんぽんめん 小麦粉	大豆油 米油 ごま油	636 24.3 18.6 1.9	836 30.6 23.4 2.6	-
8	火	ごはん	★重陽の節句献立★ いわしのオレンジ煮 鶏と小松菜のあえもの とん汁	いわし かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	緑豆もやし 菊のり 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	551 26.3 15.1 2.3	703 32.4 17.3 2.8	-
9	水	ごはん	手作りチキンカツ 手作りソース マカロニサラダ 野菜スープ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり えのきたけ	米 強化米 てんぷら粉 パン粉 三温糖 マカロニ	大豆油 卵不使用マヨネーズ	667 29.1 20.7 2.4	843 34.7 24.3 2.8	三本木中
10	木	ゆかりごはん	たまご焼きのそぼろあんかけ おしゃれきんぴら みそスープ	卵 鶏肉 ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	赤しそ ピーマン にんじん	ごぼう れんこん だいのこ にんにく 緑豆もやし ねぎ	米 三温糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	ごま油 米油 ごま	605 23.8 17.9 3.0	762 28.6 20.5 3.7	古川西小4年
11	金	ごはん	おおさきジビエ給食 おおさきジビエのドライカレー キラキラサラダ ウィンナーとキャベツのスープ りんご	豚肉 猪肉 大豆 ウィンナー	牛乳 わかめ ごんぶ とさかのり 海藻類	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ りんご	米 強化米 じゃがいも	米油	589 21.7 16.7 2.4	744 26.3 18.9 2.7	20th Anniversary 2014-2024
14	月	青菜ごはん	とり肉のごまみそ焼き にらともやしのさっぱり和え 根菜汁	鶏肉 みそ ちくわ 豆腐	牛乳	にら にんじん	しょうが 緑豆もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	567 30.9 14.2 3.7	716 37.6 16.0 4.3	-
15	火	もち玄米 ごはん	テジブルコギ 春雨サラダ スーラタン 型抜きチーズ	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり 緑豆もやし キャベツ だいのこ ねぎ きくらげ	米 もち玄米 強化米 三温糖 はちみつ 緑豆はるさめ 片栗粉	米油 ごま ごま油	656 32.3 23.5 2.7	829 39.6 26.9 3.3	-
16	水	バター ロールパン	とり肉とペンのトマト煮 フレンチサラダ 米粉シチュー いちごのパンナコッタ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン きゅうり キャベツ グリンピース	バターロールパン ペンネ じゃがいも 米粉 パンナコッタ	オリーブ油 ドレッシング	707 26.0 25.5 3.3	886 32.1 31.1 4.1	-
17	木	ごはん	豚肉のバーベキューソース焼き わかめとコーンのツナサラダ にらと豆腐のスープ	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	にんにく コーン キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	米 三温糖 片栗粉	ごま油	597 26.6 21.1 2.6	728 30.4 22.5 3.1	三本木小6年
18	金	ごはん	★食育の日献立★ かつおのごまがらめ あぶらふの甘辛炒め おくずかけ	かつお 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ	米 三温糖 油麴 うーめん さといも こんにゃく 白玉餃 片栗粉	大豆油 ごま ごま油	700 32.1 20.9 2.4	884 39.6 24.5 3.0	三本木小6年
24	木	ごはん	★新人職員応援献立★ スタミナポークカレー れんこんサラダ フルーツと甘酒のヨーグルト和え	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ れんこん えだまめ みかん パイナップル バナナ	米 押麦 強化米 じゃがいも 上白糖 甘酒	米油 卵不使用マヨネーズ	748 23.6 25.2 2.1	940 28.4 29.9 2.7	-
25	金	さつまいも ごはん	★お月見献立★ とり肉の照り焼き ごま和え なめこ汁 お月見団子	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し粉	こまつな にんじん	しょうが 緑豆もやし だいこん ねぎ	米 もち米 さつまいも 三温糖	ごま	586 27.0 16.1 2.5	679 31.8 18.1 3.0	-
28	月	ピラフ	かぼちゃチーズフライ 小松菜とコーンのソテー ミネストローネ	ソーセージ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな トマト かぼちゃ	たまねぎ コーン キャベツ	米 パン粉 三温糖 じゃがいも	米油 大豆油 有塩バター	649 21.9 23.8 2.9	750 25.7 29.2 4.0	三本木中 古川西小中 6～9年
29	火	ごはん	とり肉とひじきのソフトバーグ まめまめサラダ えのきと大根のみそ汁	鶏肉 はんぺん たまご 大豆 ハム 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが れんこん えだまめ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	米 片栗粉	ドレッシング	621 34.1 20.3 2.6	785 41.4 23.5 3.5	三本木小5年 三本木中 古川西小中 6～9年
30	水	コッペパン	ジャージャー麺 大豆もやしのナムル しお野菜スープ りんごジャム	豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいのこ しいたけ ねぎ きゅうり だいすもやし 緑豆もやし コーン キャベツ たまねぎ	コッペパン りんごジャム 中華めん 片栗粉 三温糖	米油 ごま油 ごま	698 28.9 20.9 2.7	877 36.6 25.2 3.5	-



・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 大豆 豆腐 油揚げ 米粉めん 押麦 米粉

きゅうり えだまめ こまつな チンゲンサイ にら えのきたけ なめこ

わかめ ハム ウィンナー 豚肉 猪肉 すずかけようざ かつお

ヨーグルト



～給食費口座振替日のお知らせ～
5期 9月30日(水)
残高のご確認をお願いいたします。