献力系定基

令和7年度

			<b>***</b> 10	月 献立		<u> 予定表</u>			大崎市	令和7年度 岩出山学校給食セ		ンター
В			献 立 名	赤の食品 (からだをつくるもとになるもの)		線の食品 (からだの関子を整えるもとになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価 エネルギー		
	曜日	主食	おかず	1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小 魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂 糖	6群 油脂・種実	たんに 脂! 食塩相	く質 質	休みの   学校 
1	水	菱ごはん	野菜のごま風味サラダ 中華酸の臭 りんご	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲン菜	★きゅうり りんご ★キャベツ 玉ねぎ たけのこ はくさい 干し椎茸 しょうが	★米 麦 かたくり粉	ごま ドレッシング ごま油	658 Kcal 26.5 g 17.2 g 2.0 g	742 Kcal 29.9 g 18.9 g 2.4 g	岩中
2	木	ごはん	さんまの塩焼き 肉じゃが なめこ汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが なめこ はくさい だいこん ★ねぎ グリンピース	★米 じゃがいも 三温糖	サラダ油	621 Kcal 28.1 g 21.2 g 2.0 g	Kcal g g g g	岩中黎明中
かみ 3	かみメ	ぎごはん	をかまのチーズ素し 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 大崎ほっこり難だんご汁	かまぼこ 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん いんげん パセリ	たけのこ 玉ねぎ だいこん はくさい ★ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	★米 麦 三温糖 パン粉 かたくり粉 ゼリー	ごま油	542 Kcal 27.9 g 13.4 g 2.5 g	677 Kcal 31.2 g 14.6 g 2.8 g	岩中
<b>~</b> +	五夜給	<b>♠</b> ↓	十五夜ゼリー(黎明中のみ)	* 2.	牛乳	にんじん	干し椎茸 ★きゅうり	★米 栗	サラダ油			
6	月	五首ごはん	★焼き栗コロッケ シャキシャキごぼうサラダ ★お月見白玉だんご汁 ★干五夜ゼリー	鶏肉 油揚げ ハム なると	絵本や教科書に 登場し 6日~1	ます! 0日まで	だいこん ごぼう とうもろこし ★ねぎ 舞茸 グリンピース	じゃがいも さつまいも パン粉 油ふ 小麦粉 ゼリー 三温糖 白玉もち	大豆油 マヨネーズ ごま	745 Kcal 19.9 g 27.7 g 1.9 g	928 Kcal 23.5 g 33.6 g 2.4 g	黎明中
7	火	ごはん	競肉の照り焼き ロサラダイげんき ★りっちゃんサラダ じゃがいもと豆腐のみそ汁	鶏肉 ハム かつお節 油揚げ 豆腐 ハム 豆腐	牛乳 こんぷ 煮干し	こまつな	にんにく しょうが キャベツ ★きゅうり だいこん ★ねぎ とうもろこし	★米 じゃがいも 三温糖	サラダ油ごま	569 Kcal 28.0 g 17.4 g 2.1 g	713 Kcal 33.1 g 19.5 g 2.6 g	岩小 スマイル
8	水	ごはん	★マグロのフライBBQソースがけ キャベツのカレー炒め スプマー ★スイミーのかくれがスープ	かまぼこ まぐろ ロスイミー	牛乳 わかめ こんぷ ふのり 赤とさか	★ピーマン にんじん	玉ねぎ ★キャベツ ★しめじ ★ねぎ えのきたけ	★米 三温糖 パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	564 Kcal 19.8 g 16.2 g 1.9 g	729 Kcal 24.6 g 18.4 g 2.6 g	黎明中
9	☆目の	愛護デー給食☆ ★食パン ブルーベリー	ふわふわオムレツの ミートソースがけ	たまご 豚肉 ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ ★キャベツ ★きゅうり とうもろこし マッシュルーム	パン マカロニ 三温糖 じゃがいも ブルーベリー	サラダ油 ごま油 ドレッシング	608 Kcal 23.7 g 23.1 g 3.0 g	734 Kcal 27.5 g 26.2 g	
		ジャム	ツナサラダ ABCスープ					ジャム		3.0 g	26.2 g 3.8 g	
10	金	麦ごはん	★チキンカレー □給食番長 イタリアンサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ りんご ★きゅうり ★キャベツ にんにく	★米 麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング カレールウ	751 Kcal 25.0 g 21.2 g 2.0 g	846 Kcal 28.1 g 23.5 g 2.7 g	
15	水	ごはん	豚肉のスタミナ焼き 養繭サラダ すまし汁	豚肉 みそ ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ★きゅうり もやし えのきたけ ★ねぎ	★米 三温糖 ふ	ごま油	563 Kcal 28.6 g 14.9 g 2.2 g	707 Kcal 33.5 g 16.5 g 2.6 g	
和	食の	<b>B</b>	<b>厚焼き</b> 煮ぎ	鶏肉 みそ 豚肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	干し椎茸 舞茸 ★しめじ だいこん	★米 三温糖	サラダ油 ごま油	660 Kcal	755 Kcal	
16	木	<b>舞茸</b> 入り ごはん	が成と大根の無もの 宝ねぎのみそ汁	豆腐油揚げ	煮干し		玉ねぎ しょうが			29.3 g 23.3 g 3.0 g	33.2 g 25.5 g 3.7 g	黎明中
17	金	スパゲッティ ナポリタン	着じそさっぱりサラダ アップルパイ	ウィンナー ツナ	牛乳	★ピーマン トマト にんじん ブロッコリー	★キャベツ 玉ねぎ ★きゅうり りんご にんにく マッシュルーム	スパゲティー パイシート はちみつ 粉糖 三温糖	サラダ油 オリーブ油 ドレッシング	582 Kcal 20.5 g 21.6 g 2.6 g	Kcal g g g	岩中黎明中
20	月	ごはん	ハンパーグのきのこソースがけ 大模の権風(株サラダ 中華風コーンスープ	ツナ ベーコン 豆腐 たまご 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ だいこん ★しめじ ★きゅうり ★ねぎ とうもろこし 玉ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 パン粉	ドレッシング	633 Kcal 24.8 g 22.5 g 1.9 g	765 Kcal 27.8 g 24.4 g 2.1 g	
21	火	ごはん	鮭の西京焼き すきこんぶの煮もの けんちん汁 ミニぶどうゼリー	さけ さつま 豆腐 油揚げ みそ	牛乳  こんぶ	にんじん いんげん こまつな	だいずもやし だいこん ★ねぎ	★米 じゃがいも 三温糖 ゼリー	サラダ油 ごま油	613 Kcal 28.7 g 15.6 g 1.8 g	763 Kcal 34.0 g 17.2 g 2.1 g	
22	水	ごはん	さつまいもコロッケ ホイコーロー チャンポン風スープ	豚肉 えび いか 鶏肉	牛乳	にんじん ★ピーマン いんげん	★キャベツ えだまめ にんにく ★ねぎ もやし 玉ねぎ	★米 小麦粉 さつまいも 米粉めん かたくり粉 三温糖 パン粉	大豆油 サラダ油	599 Kcal 23.5 g 15.6 g 1.9 g	753 Kcal 27.9 g 17.4 g 2.4 g	
23	木	減塩ソフト パン	タンドリーチキン きのこと小葱のパスタ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	こねぎ にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ ★しめじ えのきたけ ★キャベツ	パン じゃがいも スパゲティー 三温糖	オリーブ油 バター	596 Kcal 28.7 g 22.2 g 2.7 g	740 Kcal 33.9 g 26.5 g 3.2 g	
24	金	ごはん	あじフライ あぶらふと野菜の卵とじ おくずかけ	あじ たまご 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ 干し椎茸 ★ねぎ	★米 米粉めん 三温糖 パン粉 かたくり粉 じゃがいも 小麦粉 油ふ	大豆油	645 Kcal 27.2 g 21.3 g 1.8 g	805 Kcal 32.5 g 24.2 g 2.3 g	岩中 1 年生
27	月	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル 豆腐のコクみそスープ	鶏肉豆腐みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲン菜	もやし しょうが 玉ねぎ にんにく えのきたけ ★ねぎ ★キャベツ	★米 三温糖 塩こうじ かたくり粉	大豆油 ごま ごま油	Kcal g g g	838 Kcal 37.1 g 24.2 g 2.8 g	岩小
28	火	ごはん	いわしの権 煮 じゃがいもの五首煮 かきたま汁	鶏肉 いわし ちくわ たまご 豆腐 なると		にんじん いんげん こまつな	干し椎茸 えのきたけ	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油	564 Kcal 25.2 g 16.0 g 2.4 g	713 Kcal 30.1 g 18.3 g 2.9 g	
29	水	ごはん	揚げぎょうざ ピーフン炒め 麻婆豆腐	豚肉 えび 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ★ピーマン ★にら	玉ねぎ ★キャベツ しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ★ねぎ	★米 かたくり粉 小麦粉 ビーフン 三温糖	大豆油 ごま油	684 Kcal 26.7 g 24.2 g 2.5 g	878 Kcal 32.2 g 29.0 g 2.9 g	
特 30		音米の日 ふゆみずたんぼ ※ごはん	赤魚の白醤油焼き きんぴらごぼう すいとん分	赤魚 豚肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん はくさい ★ねぎ	★米 すいとん 三温糖	ごま サラダ油 ごま油	614 Kcal 30.3 g 16.5 g 2.1 g	737 Kcal 35.7 g 18.3 g 2.3 g	

毎日牛乳がつきます。

🖎 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。 \*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。



給食費口座振替日のお知らせ 6期の口座振替日は 10月31日(金)です