



7月 献立予定表



令和7年度
大崎市岩出山学校給食センター

日	曜日	献立名		煮の食品 (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 (からだを元気にするもの)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		休みの 学校
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g	
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	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	火	ごはん	厚焼きたまごのそぼろあんかけ 豆もやしと昆布の煮もの なめこと豆腐のみそ汁	たまご 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し こんぶ	にんじん いんげん	だいずもやし なめこ だいこん ねぎ しょうが	★米 砂糖 かたくり粉 ★じゃがいも	米油	563 Kcal 26.6 g 15.8 g 2.3 g	695 Kcal 30.5 g 16.7 g 2.8 g	岩小5年
2	水	わかめ ごはん	コロッケ 野菜のごま風味サラダ セタすまし汁 セタミニゼリー	なると 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん オクラ	★きゅうり ★キャベツ えのきだけ 玉ねぎ えだまめ	★米 心 ゼリー ★じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉	大豆油 ドレッシング ごま	596 Kcal 17.1 g 20.8 g 2.0 g	769 Kcal 20.9 g 24.6 g 2.4 g	岩小5年
3	木	食パン フルベリー ジャム	夏野菜のミートグラタン ごぼうサラダ コンソメスープ	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	★玉ねぎ ★なす ★きゅうり ★キャベツ とうもろこし	パン マカロニ 砂糖 ★じゃがいも フルベリージャム	米油 マヨネーズ ごま	634 Kcal 25.3 g 24.9 g 3.4 g	772 Kcal 30.1 g 29.0 g 4.3 g	岩小5年 黎明中
4	金	ごはん	揚げしそぎょうざ カラフルビーフン炒め にらたま汁 岩小5年生のみセタミニゼリー	えび たまご 豆腐 なると 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ★にら しそ	キャベツ ★玉ねぎ えのきだけ	★米 ビーフン かたくり粉 小麦粉	大豆油 ごま油	606 Kcal 22.2 g 21.1 g 2.0 g	786 Kcal 27.1 g 25.3 g 2.5 g	黎明中
7	月	オムライス	ブロッコリーとツナのサラダ ポトフ	たまご ツナ ウィンナー 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	グリーンピース ★だいこん ★きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	★米 砂糖 ★じゃがいも	ドレッシング	603 Kcal 20.2 g 21.4 g 3.0 g		岩中 黎明中
8	火	ごはん	あじの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 大根とえのきだけのみそ汁	あじ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん いんげん こまつな	ごぼう えのきだけ ★だいこん ねぎ	★米 塩こうじ 砂糖	ごま 米油 ごま油	587 Kcal 28.0 g 16.6 g 2.1 g	733 Kcal 33.3 g 18.8 g 2.5 g	
9	水	麦ごはん	鶏肉のごまみそ焼き きりぼしナポリタン たまごスープ	鶏肉 みそ ウィンナー たまご 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	切干大根 ★玉ねぎ えのきだけ ねぎ	★米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま 米油	587 Kcal 28.2 g 18.6 g 2.2 g	715 Kcal 33.1 g 21.0 g 3.1 g	
10	木	ごはん	白身魚フライのBBQソースがけ チンゲン菜の炒めもの 五目スープ	たら ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	たけのこ ★ふなしめじ ★玉ねぎ もやし 干し椎茸 にんにく	★米 三温糖 ★じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油 米油	607 Kcal 23.4 g 17.8 g 1.7 g	760 Kcal 27.2 g 20.2 g 2.1 g	
【地場産給食の日】 ～ 大崎市産の夏野菜を味わおう ～												
11	金	麦ごはん	ふるさと夏野菜カレー 野菜の中華和え ずいか	豚肉 ハム	牛乳	にんじん パプリカ トマト	★玉ねぎ ★なす ★きゅうり きゅうり すいか	★米 麦 ★じゃがいも 砂糖	米油 ごま 油 カレールウ	697 Kcal 22.8 g 21.0 g 2.1 g	793 Kcal 26.0 g 23.6 g 3.2 g	
14	月	ごはん	鶏肉のから揚げ ホイコーロー みそスープ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ★にら	にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ とうもろこし	★米 かたくり粉 砂糖 ★じゃがいも	大豆油 米油 ごま ごま油	627 Kcal 31.1 g 18.1 g 2.0 g	782 Kcal 36.8 g 20.3 g 2.6 g	
15	火	ごはん	いわしのみぞれ煮 じゃがいもの五目煮 キャベツのみそ汁 豆乳パンナコッタ	いわし 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん いんげん	干し椎茸 キャベツ えのきだけ だいこん	★米 ★じゃがいも 砂糖 パンナコッタ	米油	600 Kcal 25.5 g 17.3 g 2.6 g	751 Kcal 30.6 g 19.5 g 3.3 g	
16	水	ごはん	豚肉の韓国風味焼き ひじきのサラダ 中華スープ	豚肉 豆腐 なると	牛乳 ひじき	にら にんじん モロヘイヤ	りんご ★きゅうり ★キャベツ とうもろこし えのきだけ しょうが	★米 砂糖	ごま油 米油 ごま	580 Kcal 25.1 g 21.2 g 1.4 g	725 Kcal 29.6 g 24.0 g 1.6 g	
17	木	横割り 丸パン	ハムカツ フレンチサラダ ミネストローネスープ	ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	★キャベツ ★きゅうり ★玉ねぎ にんにく とうもろこし	パン ★じゃがいも マカロニ パン粉	大豆油 ドレッシング	602 Kcal 20.2 g 24.8 g 3.3 g	749 Kcal 24.6 g 29.3 g 4.2 g	
18	金	ごはん	酢鶏 春雨サラダ 米粉ワタンスープ	鶏肉 ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが だいのこ ★玉ねぎ ★ふなしめじ ねぎ にんにく	★米 かたくり粉 砂糖 春雨 米粉ワタンスープ	大豆油 米油 ごま油	633 Kcal 24.5 g 17.2 g 2.6 g		岩中 黎明中

毎日牛乳がつかます。
魚の小骨に注意して食べましょう。
*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。

*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。



給食費口座振替日のお知らせ
3期の口座振替日は
7月31日(木)です