



9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		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 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		休みの 学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		主食	おかず	魚・肉・卵・豆・豆腐製品	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・砂藺	油脂・種実			
1	月	ごはん	鮭フライ 米めんサラダ いもだんご汁	鮭 ハム 鶏肉 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 ごぼう ★ねぎ	★米 パン粉 小麦粉 米粉めん ★じゃがいも	大豆油 ドレッシング	711 Kcal 31.4 g 22.7 g 2.2 g	885 Kcal 37.1 g 25.8 g 2.7 g	
2	火	ゆかり ごはん	あんかけ卵焼き ひじきと大豆の煮もの 豚汁	たまご 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん しそ	ごぼう はくさい ★ねぎ だいこん	★米 三温糖 かたくり粉 ★じゃがいも	サラダ油	599 Kcal 23.8 g 19.6 g 3.3 g	732 Kcal 27.1 g 21.2 g 3.7 g	
3	水	麦ごはん	鶏肉のレモンペッパー焼き 干草和え なめこと卵の中華スープ 冷凍パイ	鶏肉 ちくわ かつお節 ベーコン たまご 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし ★玉ねぎ なめこ ★ねぎ パイ	★米 麦 かたくり粉	サラダ油	597 Kcal 27.8 g 20.1 g 1.8 g	717 Kcal 32.7 g 22.9 g 1.9 g	
4	木	ごはん	春巻き 野菜のごま風味サラダ 麻婆豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん ★にら	★きゅうり だけのこ しょうが 干ししいたけ 玉ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 小麦粉 春雨	大豆油 ごま ドレッシングごま油	789 Kcal 24.6 g 35.3 g 2.3 g	946 Kcal 28.6 g 38.8 g 2.4 g	
5	金	ごはん	豚どんの具 青じそさっぱりサラダ ふのみそ汁	豚肉 ツナ みそ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん ブロッコリー	★玉ねぎ キャベツ ★きゅうり だいこん ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 豆腐 ★じゃがいも	ドレッシング	573 Kcal 28.8 g 13.7 g 2.6 g	717 Kcal 33.8 g 15.2 g 3.0 g	黎明中
8	月	ごはん	ソースカツ 春雨サラダ かきたま汁	豚肉 たまご ハム かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	★きゅうり もやし えのきだけ ★ねぎ	★米 小麦粉 パン粉 三温糖 春雨 かたくり粉	大豆油 ごま油	651 Kcal 28.3 g 22.5 g 2.5 g	820 Kcal 34.1 g 25.8 g 3.1 g	
9	火	和食の日 ごはん 味付けのり	赤魚の幽庵焼き カレー風きんぴら さつまいものみそ汁	赤魚 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し のり	にんじん いんげん	ごぼう だけのこ ★しめじ ★ねぎ	★米 三温糖 さつまいも	サラダ油	611 Kcal 30.7 g 17.2 g 2.1 g	763 Kcal 36.2 g 19.3 g 2.5 g	
10	水	麦ごはん	鶏肉のスタミナ焼き もやしとツナの和えもの 春雨汁	鶏肉 みそ ツナ 豆腐 なると	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし ★きゅうり 干し椎茸 ねぎ	★米 麦 三温糖 はるさめ	ごま油	561 Kcal 26.1 g 15.5 g 2.0 g	679 Kcal 30.3 g 17.3 g 2.5 g	
11	木	減塩 ソフト パン	オムレツのデミソースがけ スパゲティーサラダ パンブキンスープ	たまご ツナ ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	★玉ねぎ とうもろこし	パン 三温糖 スパゲッティ★ じゃがいも	サラダ油 ドレッシングシ チューの素	736 Kcal 24.9 g 31.6 g 2.8 g	931 Kcal 30.9 g 39.6 g 3.5 g	黎明中
12	金	★献立給食★ ごはん	さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし 伊達なちゃん鍋 ずんだだんご	さば みそ かまぼこ かつお節 豚肉 ★凍り豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん えだまめ	もやし ごぼう だいこん はくさい しょうが	★米 ★じゃがいも 白玉もち	サラダ油	691 Kcal 29.0 g 19.0 g 2.5 g	865 Kcal 34.7 g 21.9 g 3.2 g	黎明中
16	火	米粉 フォカッチャ	ドライカレー ポトフ フルーツのゼリー和え	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	★ピーマン にんじん パセリ	★玉ねぎ しょうが にんにく りんご ★はくさい だいこん	パン ★じゃがいも ゼリー	サラダ油 カレールウ	Kcal g g g	695 Kcal 33.1 g 22.9 g 4.0 g	岩小 岩中
17	水	かみかみメニュー ごはん	さんまのかば焼き 豆もやしとさつま揚げの炒めもの 油ふのみそ汁	さんま さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	★にら にんじん こまつな	だいずもやし キャベツ だいこん ★ねぎ	★米 三温糖 油ふ ★じゃがいも	大豆油 ごま ごま油	631 Kcal 25.1 g 24.5 g 2.6 g	800 Kcal 30.0 g 29.1 g 3.1 g	
18	木	ごはん	豚肉のアップルソースがけ りっちゃんサラダ 塩ワタンスープ	豚肉 ハム かつお節 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん ★にら	りんご ★玉ねぎ しょうが とうもろこし ★きゅうり もやし	★米 三温糖 ワタタン	サラダ油 ごま	598 Kcal 27.2 g 18.0 g 1.5 g	749 Kcal 32.3 g 20.1 g 1.7 g	
19	金	麦ごはん	ポークカレー 大根サラダ 和梨ゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	★玉ねぎ りんご だいこん ★きゅうり とうもろこし	★米 麦 ★じゃがいも 三温糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 カレールウ	714 Kcal 22.7 g 19.3 g 2.1 g	818 Kcal 25.7 g 22.1 g 3.0 g	
22	月	ごはん	ほっけの照り焼き もやしとコーンの炒めもの おくずかけ ミニりんごゼリー	ほっけ ハム 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ もやし ★なす 干し椎茸 ★ねぎ	★米 かたくり粉うー めん まめふ ★じゃがいも ゼリー	サラダ油	569 Kcal 25.9 g 14.9 g 1.8 g	711 Kcal 30.7 g 16.4 g 2.3 g	
24	水	ごはん	チキンみそカツ 春雨のソテー なめこと豆腐のみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん	★玉ねぎ だけのこ なめこ だいこん ★ねぎ	★米 かたくり粉 はるさめ 小麦粉 パン粉	大豆油 サラダ油	626 Kcal 30.1 g 18.6 g 2.5 g	784 Kcal 35.6 g 21.0 g 2.9 g	
25	木	バターロール	チーズハンバーグ ひじきのゴマネーズ和え コーン入り卵スープ	鶏肉 ツナ ハム 豆腐 たまご	牛乳 チーズ ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし ★玉ねぎ	パン 三温糖 かたくり粉 パン粉	マヨネーズ ごま	702 Kcal 28.8 g 37.4 g 3.1 g	844 Kcal 33.4 g 42.8 g 3.7 g	
26	金	麦ごはん	ビビンバの具 ナムル わかめスープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが ★ねぎ もやし だいずもやし えのきだけ だけのこ	★米 麦 三温糖 ごま ドレッシング	ごま油	568 Kcal 29.4 g 18.4 g 2.9 g	690 Kcal 34.6 g 20.6 g 3.6 g	黎明中
29	月	さつまいも ごはん ごましお	鶏肉のつくね焼き 大豆もやしと昆布の煮もの すまし汁	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 なると	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん ★ピーマン 青じそ	だいずもやし えのきだけ ねぎ ★玉ねぎ	★米 さつまいも 三温糖 ふ パン粉	サラダ油 ごま	595 Kcal 23.1 g 18.2 g 2.6 g	Kcal g g g	岩中 黎明中
30	火	ごはん	揚げぎょうざ チンジャオロース 五目スープ	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	★にら ★ピーマン パプリカ にんじん ほうれん草	キャベツ しょうが にんにく だけのこ はくさい ★玉ねぎ	★米 小麦粉 三温糖 かたくり粉 ★じゃがいも	大豆油 ごま油	637 Kcal 25.0 g 23.5 g 1.9 g	820 Kcal 30.1 g 28.3 g 2.3 g	



毎日牛乳がつかます。

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

魚の小骨に注意して食べましょう。

★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

5期の口座振替日は

9月30日(火)です