



5月 献立予定表

令和8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)		緑の食品 (からだの調子を整えるもの)		黄の食品 (からだの調子を整えるもの)		栄養価		休みの 学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				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・砂糖	油脂・種実			
7	木	豆乳食パン トロベリー& マーガリン	鶏肉のアップルソースがけ マカロニサラダ 春野菜のスープ	鶏肉 ハム ウィンナー	牛乳 チーズ	アスパラ にんじん パセリ	りんご 玉ねぎ とうもろこし キャベツ しょうが	パン 三温糖 マカロニ じゃがいも ストロベリー& マーガリン	ドレッシング	662 Kcal 30.7g 26.3g 3.3g	811 Kcal 37.0g 31.3g 4.0g	岩中2年
8	金	ごはん	サーモンフライ パックソース ミモザ和え 油ふ汁	サーモンフライ たまご 豆腐 なると	牛乳 チーズ	アスパラ にんじん	キャベツ だいこん ★ねぎ ごぼう	★米 油ふ こんにゃく	大豆油 マヨネーズ ドレッシング	653 Kcal 27.2g 24.6g 1.9g	816 Kcal 32.0g 28.0g 2.4g	岩中2年 黎明中
11	月	麦ごはん	宮城県産大豆入りドライカレー りっちゃんサラダ たまごスープ	大豆 豚肉 ハム かつお節 たまご ★豆腐	牛乳 こんぶ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり えのきだけ ★ねぎ	★米 麦 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま カレールウ	611 Kcal 29.5g 19.8g 1.9g	744 Kcal 34.6g 22.4g 2.3g	黎明中
12	火	わかめ ごはん	あんかけ厚焼きたまご 肉じゃが わかたけ汁	厚焼きたまご 豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん	グリーンピース 玉ねぎ しょうが だしのこ ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも しらたき	サラダ油	591 Kcal 27.1g 14.4g 3.0g	725 Kcal 31.5g 15.3g 3.5g	
13	水	麦ごはん	すすかけしゅうまい (小2コ 中3コ) パンサンスー チャンボン風スープ オレンジ	しゅうまい ハム たまご 豚肉 えび いか	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし はくさい 玉ねぎ ★ねぎ オレンジ	★米 麦 春雨 三温糖 米めん	ごま油 サラダ油	603 Kcal 23.8g 16.3g 2.8g	760 Kcal 28.9g 19.2g 3.5g	
【地場産給食の日】 ~ 大豆を味わおう ~												
14	木	ごはん	鶏肉のから揚げ ひじきと大豆の煮もの なめこと豆腐のみそ汁	鶏肉 大豆 さつまいも ★豆腐 みそ	牛乳 煮干し ひじき	にんじん いんげん	にんにく しょうが なめこ だいこん ★ねぎ	★米 かたくり粉 しらたき 三温糖	大豆油 サラダ油	597 Kcal 29.9g 17.5g 2.7g	750 Kcal 35.3g 19.8g 3.1g	
15	金	麦ごはん	中華飯の具 フルーツのゼリー和え 型抜きチーズ	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	みかん ハッパル 玉ねぎ だしのこ はくさい 干し椎茸	★米 麦 ゼリー かたくり粉	ごま油	673 Kcal 28.9g 16.5g 2.2g	757 Kcal 32.2g 17.4g 2.5g	
18	月	かみかみメニュー ごはん	ぶりの照り焼き 五目きんぴら 米粉めんのすまし汁 宮城県産味付けのり	ぶり 豚肉 ★油揚げ なると	牛乳 のり	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん ★ねぎ 干し椎茸	★米 つきこんにゃく 三温糖 米めん	ごま ごま油	609 Kcal 27.2g 20.4g 1.9g	764 Kcal 32.1g 23.6g 2.2g	
19	火	キムチごはん (岩小・岩中) 五目チャーハン (黎明中)	かぼちゃコロック 野菜サラダ なめことたまごの中華スープ	豚肉 ツナ ベーコン たまご 豆腐	牛乳	かぼちゃコロック にんじん アスパラ	しょうが キムチ キャベツ きゅうり 玉ねぎ なめこ ★ねぎ	★米 かたくり粉	ごま油 ドレッシング サラダ油 大豆油	658 Kcal 23.5g 23.7g 2.2g	803 Kcal 27.3g 26.7g 2.5g 黎明中 765 Kcal 22.9g 25.0g 1.6g	
20	水	ごはん	甘酢肉だんご (小2コ 中3コ) 春雨のソテー すきやき風煮	肉団子 ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ だしのこ はくさい ★ねぎ えのきだけ	★米 春雨 しらたき 三温糖	サラダ油	592 Kcal 26.1g 16.2g 1.9g	767 Kcal 32.2g 19.1g 2.5g	
21	木	バター ロール パン	オムレツのデミソースがけ スパゲティーサラダ クラムチャウダー	オムレツ ツナ あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん アスパラガス パセリ	玉ねぎ とうもろこし	パン 三温糖 スガッティ じゃがいも	サラダ油 ドレッシング バター シチュールウ	668 Kcal 25.7g 27.7g 2.8g	843 Kcal 31.4g 34.4g 3.5g	
22	金	和食の日 ごはん	かつおのかりんとう揚げ すきこんぶの煮もの すまし汁	かつお さつまいも 豆腐 なると	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	だいずもやし 干し椎茸 ★ねぎ	★米 かたくり粉 黒砂糖 つきこんにゃく 三温糖 ふ	大豆油 サラダ油	563 Kcal 26.6g 14.6g 1.5g	710 Kcal 31.8g 16.1g 2.2g	
25	月	ごはん	メンチカツ パックソース 春雨サラダ ごまキムチ汁 ミニりんごゼリー	メンチカツ ツナ 豚肉 ★豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ★にら	きゅうり もやし はくさい ★ねぎ キムチ	★米 春雨 三温糖 じゃがいも りんごゼリー	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	Kcal g g g	826 Kcal 30.1g 23.8g 3.3g	岩小
26	火	ごはん ふりかけ	いわし梅煮 おしゃれきんぴら じゃがいもとコーンのみそ汁	ベーコン ★豆腐 みそ	牛乳 煮干し	ピーマン にんじん ★ごまつな	ごぼう れんこん だしのこ 玉ねぎ とうもろこし	★米 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも ふりかけ	サラダ油	596 Kcal 24.1g 17.7g 3.0g	751 Kcal 28.8g 20.2g 3.5g	
27	水	麦ごはん	ハヤシライス 大根の梅風味サラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ かつお節	牛乳 生クリーム わかめ ヨーグルト	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	★米 麦 じゃがいも	サラダ油 ハヤシルウ ドレッシング	727 Kcal 26.4g 18.8g 2.5g	815 Kcal 29.7g 20.6g 3.0g	
28	木	麦ごはん	赤魚の白しょうゆ焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め にらたま汁	赤魚 豚肉 みそ たまご 豆腐 なると	牛乳	にんじん ★にら いんげん	にんにく しょうが だしのこ 玉ねぎ えのきだけ	★米 麦 つきこんにゃく 三温糖 かたくり粉	ごま油	552 Kcal 30.1g 15.7g 2.0g	673 Kcal 35.2g 17.3g 2.2g	
29	金	ごはん	チキンカツ パックソース 切干大根のマヨポン和え 新玉ねぎのみそ汁 アセロラミルクゼリー	チキンカツ ツナ ★油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	切干しだいこん きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	★米 じゃがいも アセロラミルクゼリー	大豆油 ごま マヨネーズ	685 Kcal 30.2g 24.5g 2.3g	846 Kcal 36.0g 27.9g 2.8g	



毎日牛乳が付きます。

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

1期の口座振替日は

6月1日(月)です