



10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 (かのもことになるもの)		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
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	711 Kcal 27.6 g 28.2 g 2.1 g	852 Kcal 31.2 g 30.3 g 2.5 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	木	ごはん	チーズハンバーグ ブロッコリーのサラダ さつまいものみそ汁	ハンバーグ ★豆腐 ★油揚げ みそ	牛乳 チーズ 煮干し	ブロッコリー ★にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし ★しめじ ★ねぎ	★米 三温糖 さつまいも	ドレッシング			岩小 6年
2	金	麦ごはん	すずかけしゅうまい (小2コ・中3コ) ブルコギ風野菜炒め なめことたまごの中華スープ 豆乳プリン	しゅうまい 豚肉 ベーコン たまご 豆腐	牛乳	パプリカ にら ★にんじん	玉ねぎ もやし なめこ ★ねぎ しょうが にんにく	★米 麦 三温糖 かたくり粉 豆乳プリン	ごま油 サラダ油	607 Kcal 22.7 g 18.0 g 1.8 g	749 Kcal 27.5 g 21.1 g 2.1 g	岩小 6年
5	月	ごはん	春巻き ホイコーロー 春雨汁	春巻き 豚肉 豆腐 なると	牛乳	★にんじん ★ピーマン	★キャベツ ★ねぎ 干し椎茸 にんにく	★米 三温糖 かたくり粉 はるさめ	大豆油 サラダ油	691 Kcal 20.0 g 25.2 g 1.8 g	821 Kcal 23.0 g 26.7 g 2.3 g	黎明中
6	火	和食の日 舞茸入り ごはん	厚焼きたまご 笹かま入りわかめのおひたし かぼちゃのみそ汁	鶏肉 たまご やき 笹かま 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ	★にんじん かぼちゃ	干し椎茸 まいだけ だいこん ★キャベツ とうもろこし ★しめじ ★ねぎ しょうが	★米 三温糖	サラダ油	608 Kcal 27.3 g 18.5 g 2.8 g	698 Kcal 31.2 g 19.7 g 3.4 g	
7	水	スパゲッティ ミートソース	ブロッコリーとツナのサラダ カステラ風蒸しパン	豚肉 ツナ たまご	牛乳	★にんじん トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく ★しめじ ★キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ ミックス粉 上白糖 はちみつ	サラダ油 ごま ドレッシング	692 Kcal 30.8 g 23.5 g 1.9 g		岩中 黎明中
8	木	背割り コッペパン	フランクフルト 焼きそば コーン入りたまごスープ	フランクフルト 豚肉 ベーコン 豆腐 たまご	牛乳	★にんじん ★ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ ★キャベツ もやし とうもろこし	パン 三温糖 中華麺 かたくり粉	サラダ油	655 Kcal 25.7 g 28.0 g 2.9 g		岩中 黎明中
9	金	☆目の愛護デー給食☆ ごはん	もうかざめの揚げ煮 大根の梅風味サラダ なすと油揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー	もうかざめ ツナ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し わかめ	★にんじん	だいこん きゅうり なす ★ねぎ えのきたけ	★米 三温糖 ★じゃがいも ゼリー	大豆油 ドレッシング	617 Kcal 29.2 g 18.0 g 2.6 g	766 Kcal 34.4 g 20.4 g 3.0 g	
13	火	揚げパン	鶏肉の照り焼き ミモザ和え コンソメスープ	鶏肉 たまご	牛乳 チーズ	ブロッコリー ★にんじん パセリ	にんにく しょうが ★キャベツ だいこん とうもろこし 玉ねぎ	パン グラニュー糖★ じゃがいも	大豆油 マヨネーズ ドレッシング		708 Kcal 32.9 g 29.0 g 3.0 g	岩小 岩中
14	水	キムチ ごはん	かぼちゃのコロッケ フルーツのヨーグルト和え にらたまスープ	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にら ★にんじん	キムチ みかん パイナップル もやし 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ	★米 かたくり粉 かぼちゃコロッケ	ごま油	611 Kcal 21.6 g 18.0 g 1.9 g	786 Kcal 26.1 g 20.8 g 2.5 g	黎明中
15	木	かみかみメニュー 麦ごはん	豚どんの具 すきこんぶの煮もの じゃがいもと豆腐のみそ汁	豚肉 さつま揚げ ★油揚げ ★豆腐 みそ	牛乳 煮干し こんぶ	こねぎ ★にんじん ★ピーマン	玉ねぎ だいずもやし だいこん ★ねぎ しょうが	★米 麦 こんにゃく 三温糖 かたくり粉 ★じゃがいも	サラダ油	604 Kcal 30.5 g 18.7 g 2.5 g	736 Kcal 35.9 g 20.9 g 3.1 g	黎明中
16	金	麦ごはん	栄養たっぷりドライカレー 米めんサラダ ポトフ	豚肉 豚しゃぶ 大豆 ハム ウィンナー	牛乳 チーズ	★ピーマン ★にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり にんにく しょうが とうもろこし はくさい だいこん	★米 麦 じゃがいも 米めん	サラダ油 ごま ドレッシング カレーパウダー	640 Kcal 24.7 g 21.6 g 2.1 g	778 Kcal 28.8 g 24.7 g 2.5 g	岩中
19	月	ごはん お魚ふりかけ	赤魚の塩こうじ焼き ひじきと大豆の煮もの かきたま汁	赤魚 大豆 たまご さつま揚げ 豆腐 なると お魚ふりかけ	牛乳 ひじき	★にんじん いんげん チンゲン菜	えのきたけ	★米 塩こうじ 三温糖 こんにゃく かたくり粉	サラダ油	594 Kcal 29.4 g 15.9 g 2.2 g	741 Kcal 34.7 g 17.7 g 2.4 g	
20	火	ごはん	鶏肉のレモンペッパー焼き かぼちゃのコロコロサラダ あぶらふ汁	鶏肉 大豆 ハム なると かつお節	牛乳 チーズ	かぼちゃ ★にんじん	きゅうり だいこん ★ねぎ ごぼう	★米 あぶらふ こんにゃく	マヨネーズ レモンペッパー オイル	626 Kcal 27.7 g 24.7 g 1.6 g	781 Kcal 32.8 g 28.1 g 1.9 g	
21	水	ごはん	白身魚フライ パックソース 春雨のソテー ミネストローネスープ	白身魚 フライ ハム ベーコン	牛乳	★にんじん トマト缶 パセリ	玉ねぎ ★キャベツ ただのこ はくさい にんにく	★米 はるさめ じゃがいも マカロニ	大豆油 サラダ油	618 Kcal 19.5 g 19.4 g 2.4 g	793 Kcal 24.5 g 22.3 g 2.9 g	
22	木	ココアパン	甘酢肉だんご (小2コ・中3コ) かみかみサラダ クラムチャウダー 宮城県産メロン	肉だんご さきいか ハム あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	★にんじん パセリ	だいこん きゅうり ★キャベツ 玉ねぎ メロン	パン 三温糖 じゃがいも	ごま油 ドレッシング バター シチュールウ	698 Kcal 28.6 g 28.0 g 2.9 g	890 Kcal 35.5 g 34.9 g 3.7 g	
23	金	麦ごはん	揚げぎょうざ (小2コ・中3コ) りっちゃんサラダ 塩ワタンスープ	ぎょうざ ハム かつお節 豚肉	牛乳 こんぶ	★にんじん にら	★キャベツ とうもろこし きゅうり もやし 玉ねぎ	★米 麦 三温糖 米粉ワタン	大豆油 サラダ油 ごま	589 Kcal 18.4 g 20.4 g 1.4 g	744 Kcal 22.4 g 24.3 g 1.9 g	岩中 1年
26	月	ごはん 宮城県産 味付けのり	ぶりの照り焼き あぶらふり肉じゃが キャベツのみそ汁	ぶり 豚肉 ★油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ のり	★にんじん	グリンピース 玉ねぎ しょうが ★キャベツ えのきたけ	★米 じゃがいも こんにゃく あぶらふ 三温糖	サラダ油	662 Kcal 35.3 g 23.7 g 2.9 g	824 Kcal 41.8 g 27.2 g 3.2 g	岩小
27	火	ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 花ふり入りかきたま汁 ヨーグルト	鶏肉 ハム たまご 豆腐	牛乳 ヨーグルト	★にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが きゅうり もやし えのきたけ	★米 かたくり粉 はるさめ 三温糖 花ふり	大豆油 ごま油	687 Kcal 31.5 g 20.4 g 2.3 g	847 Kcal 36.9 g 22.9 g 2.6 g	
28	水	特別栽培米の日 ふゆみず たんぼ米 ごはん	豆腐ハンバーグのきのこソースかけ きんぴらごぼう ごまキムチ汁	豆腐ハンバーグ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こねぎ ★にんじん ★ピーマン にら	しいたけ えのきたけ ごぼう はくさい ★ねぎ キムチ	★米 三温糖 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	581 Kcal 25.6 g 17.0 g 2.8 g	727 Kcal 30.2 g 19.2 g 3.2 g	
29	木	麦ごはん	ポークカレー 青じそさっぱりサラダ パンプキンパバロア	豚肉 ツナ	牛乳	★にんじん トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく りんご ★キャベツ きゅうり	★米 麦 じゃがいも パンプキンパバロア	サラダ油 カレーパウダー ドレッシング	716 Kcal 23.7 g 19.4 g 2.1 g	816 Kcal 27.0 g 22.0 g 2.9 g	岩小 岩中 岩小



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。

★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

11月2日(月)です