



7・8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 (からだの働きを助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
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	608 Kcal 24.5 g 21.3 g 2.4 g	762 Kcal 28.8 g 24.3 g 2.9 g	
				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月												
1	水	かみかみメニュー ごはん	白身魚フライのバーベキューソースがけ たくあんのカリポリサラダ 豆腐のみそ汁	白身魚フライ ★豆腐 ★油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん	たくあん きゅうり もやし えのきたけ だいこん ねぎ	★米 三温糖	大豆油 ごま油 ごま	608 Kcal 24.5 g 21.3 g 2.4 g	762 Kcal 28.8 g 24.3 g 2.9 g	黎明中
2	木	ココアパン	照り焼きハンバーグ マカロニナポリタン ポトフ アセロラゼリー	ハンバーグ ベーコン ウィンナー	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	★玉ねぎ だいこん	パン 三温糖 がたくり粉 マカロニ じゃがいも アセロラゼリー	サラダ油	760 Kcal 26.3 g 30.1 g 3.5 g	915 Kcal 30.1 g 34.8 g 4.1 g	
3	金	ごはん	豚肉のスタミナ焼き ミモザ和え なめこと豆腐のみそ汁	豚肉 みそ たまご ★豆腐	牛乳 チーズ 煮干し	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく ★キャベツ なめこ だいこん ねぎ	★米 三温糖	マヨネーズ ドレッシング	605 Kcal 30.2 g 20.2 g 2.5 g	755 Kcal 35.7 g 23.0 g 2.9 g	
6	月	わかめ ごはん	星型クロック パックソース キャベツとブロッコリーのサラダ 七夕うーめん汁 七夕ゼリー	なると	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 えのきたけ	★米 星型クロック うーめん 七夕ゼリー	大豆油 ドレッシング	628 Kcal 16.9 g 17.2 g 2.4 g	753 Kcal 19.2 g 18.6 g 2.8 g	
7	火	ごはん	鶏肉のレモンペッパー焼き ひじきの煮もの 厚揚げと小松菜のみそスープ	鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ★ごまつな	えのきたけ だいこん ねぎ にんにく	★米 しらたき 三温糖 じゃがいも	サラダ油 オイルソース ごま油	562 Kcal 28.1 g 16.7 g 2.2 g	701 Kcal 33.2 g 18.7 g 2.4 g	岩中
8	水	ごはん	春巻き ブルコギ風野菜炒め 春雨汁	春巻き 豚肉 豆腐 なると	牛乳	赤パプリカ 黄パプリカ にら にんじん	★玉ねぎ もやし 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが	★米 三温糖 はるさめ	大豆油 ごま油	694 Kcal 21.1 g 25.3 g 1.9 g	826 Kcal 24.1 g 26.8 g 2.2 g	
9	木	背割り コッペパン	フランクフルト スパゲティーサラダ コーン入りたまごスープ	ウィンナー ツナ 豆腐 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	★玉ねぎ とうもろこし	パン 三温糖 スパゲッティ がたくり粉	ドレッシング	654 Kcal 26.8 g 28.7 g 3.3 g	804 Kcal 32.3 g 33.7 g 3.8 g	
10	金	血うどん用 麺	すずかけしゅうまい(小1コ 中2コ) 血うどん用あんかけ フルーツ杏仁	しゅうまい 豚肉 えび いか うずらたまご	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが もやし ★キャベツ きくらげ みかん パイナップル	血うどん用麺 がたくり粉 杏仁豆腐	ごま油	587 Kcal 25.9 g 16.1 g 2.1 g	708 Kcal 30.9 g 18.8 g 2.6 g	黎明中
13	月	和食の日 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の煮もの かぼちゃ入りみそ汁	鶏肉 みそ ★油揚げ ★豆腐	牛乳 煮干し	にんじん いんげん かぼちゃ ★ごまつな	切干しだいこん 干し椎茸 ★しめじ ねぎ	★米 三温糖 しらたき	ごま サラダ油	591 Kcal 29.3 g 16.9 g 2.5 g	737 Kcal 34.8 g 18.9 g 3.0 g	
14	火	麦ごはん	揚げしそぎょうざ(小2コ 中3コ) 春雨サラダ マーボー豆腐	しそぎょうざ 錦糸たまご ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ★にら	★きゅうり しょうが もやし にんにく だけのこ 干し椎茸 ねぎ	★米 麦 春雨 三温糖 がたくり粉	大豆油 ごま油	692 Kcal 24.1 g 26.9 g 2.6 g	868 Kcal 29.0 g 32.1 g 3.0 g	
15	水	ごはん	さばのトマトソース煮 チンゲンサイの炒めもの いもだんご汁	さばのトマトソース煮 ベーコン 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	だけのこ ★しめじ もやし ★玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ	★米 いもだんご	サラダ油	601 Kcal 25.2 g 21.0 g 1.6 g	773 Kcal 30.7 g 25.6 g 2.1 g	
16	木	麦ごはん	おおさきジビエウィンナー(2本) 大根の梅風味サラダ ふるさと夏野菜カレー 大崎市産お米のパパロア	おおさきジビエウィンナー ★ジビエウィンナー ツナ かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	だいこん きゅうり ★玉ねぎ ★なす ズッキーニ りんご にんにく	★米 麦 ★じゃがいも お米のパパロア	サラダ油 ドレッシング カレールウ	839 Kcal 28.5 g 31.0 g 3.0 g	934 Kcal 31.2 g 33.6 g 3.6 g	
8月												
24	月	血うどん用 麺	すずかけしゅうまい(2コ) 血うどん用あんかけ フルーツ杏仁	しゅうまい 豚肉 えび いか うずらたまご	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが もやし キャベツ きくらげ みかん パイナップル	血うどん用麺 がたくり粉 杏仁豆腐	ごま油	708 Kcal 30.9 g 18.8 g 2.6 g		岩小 岩中
25	火	ゆかり ごはん	あんかけたまごやき 春雨のソテー 五目スープ	厚焼きたまご ハム 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ だけのこ 白菜	★米 三温糖 がたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	551 Kcal 20.1 g 17.1 g 2.3 g	677 Kcal 22.6 g 18.2 g 2.8 g	
26	水	ごはん	ささみフライ パックソース すきこんぶの煮もの わかめと豆腐のみそ汁	ささみフライ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し こんぶ わかめ	にんじん ピーマン	だいずもやし だいこん ねぎ	★米 つきこんやく 三温糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	590 Kcal 29.3 g 18.0 g 2.2 g	744 Kcal 35.3 g 20.1 g 3.0 g	
27	木	減塩ソフトパン ブルーベリー ジャム	鶏肉のアップルソースがけ 米めんサラダ ABCスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	りんご 玉ねぎ きゅうり とうもろこし しょうが	パン ブルーベリージャム 米めん 三温糖 マカロニ じゃがいも	ごま ドレッシング	669 Kcal 28.2 g 23.8 g 3.0 g	816 Kcal 33.6 g 28.1 g 3.8 g	
28	金	麦ごはん	ブロッコリーとツナのサラダ ポークカレー スクールヨーグルト(レモン風味)	ツナ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご にんにく	★米 三温糖 じゃがいも	ごま油 ドレッシング サラダ油 カレールウ	737 Kcal 24.7 g 22.2 g 2.2 g	844 Kcal 28.0 g 25.3 g 3.0 g	
31	月	ごはん	肉じゃがコロッケ マーボーなす 糸かまぼことたまごのスープ	豚肉 豆腐 たまご 糸かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	なす だけのこ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	★米 はるさめ 三温糖 がたくり粉 肉じゃがコロッケ	大豆油 ごま油	644 Kcal 22.3 g 22.4 g 2.1 g	783 Kcal 25.8 g 24.6 g 2.5 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。

★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

3期の口座振替日は

4期の口座振替日は

7月31日(金)です

8月31日(月)です