



# 9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                                     |                           | 緑の食品                         |                                                            | 黄の食品                                         |                                       | 栄養価                                   |                                       | 休みの学校                                 |      |
|----------|---|-----------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------|
|          |   |                 |                                                                 | (からだをつくるもとになるもの)                         |                           | (からだの働きを助けるもとになるもの)          |                                                            | (力のもとになるもの)                                  |                                       | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量                     |                                       |                                       |      |
|          |   |                 |                                                                 | 1群<br>魚・肉・卵・豆・豆腐製品                       | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海そう       | 3群<br>緑黄色野菜                  | 4群<br>その他の野菜・きのこ・果物                                        | 5群<br>穀類・いも類・砂糖                              | 6群<br>油脂・種実                           | kcal<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          | kcal<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |                                       |      |
| 1        | 火 | ごはん             | チーズハンバーグ<br>大根の梅風味サラダ<br>キャベツのみそ汁                               | ハンバーグ<br>ツナ<br>かつお節<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ   | 牛乳<br>煮干し<br>チーズ<br>わかめ   | にんじん                         | だいこん<br>★きゅうり<br>キャベツ<br>えのきだけ                             | ★米<br>三温糖                                    | ドレッシング                                | 629 kcal<br>27.4 g<br>22.5 g<br>2.8 g | 753 kcal<br>30.5 g<br>23.8 g<br>3.1 g | 岩小5年                                  |      |
| 和食の日     |   |                 |                                                                 |                                          |                           |                              |                                                            |                                              |                                       |                                       |                                       |                                       |      |
| 2        | 水 | ごはん             | さんまのかば焼き<br>豆もやしとさつま揚げの炒めもの<br>油ふのみそ汁                           | さんま<br>さつま揚げ<br>豆腐<br>みそ                 | 牛乳<br>煮干し                 | ★にら<br>にんじん<br>ほうれん草         | だいすもやし<br>キャベツ<br>だいこん<br>★ねぎ                              | ★米<br>三温糖<br>油ふ<br>★じゃがいも                    | 大豆油<br>ごま<br>ごま油                      | 629 kcal<br>24.9 g<br>24.5 g<br>2.4 g | 797 kcal<br>29.8 g<br>29.1 g<br>3.0 g | 岩小5年                                  |      |
| 3        | 木 | ミルクパン           | タンドリーチキン<br>きのこ小ねぎの Pasta<br>ミネストローネスープ                         | 鶏肉<br>ベーコン                               | 牛乳<br>ヨーグルト               | こねぎ<br>にんじん<br>トマト缶<br>パセリ   | にんにく<br>しょうが<br>★玉ねぎ<br>★しめじ<br>えのきだけ                      | ★なす<br>キャベツ                                  | パン<br>三温糖<br>スパゲッティ<br>★じゃがいも         | オリーブ油<br>バター                          | 635 kcal<br>30.7 g<br>24.2 g<br>3.6 g | 795 kcal<br>36.8 g<br>29.2 g<br>4.2 g | 岩小5年 |
| 4        | 金 | ごはん             | 赤魚の生姜しょうゆ焼き<br>鶏肉と大根の煮もの<br>ごまキムチ汁                              | あかうお<br>鶏肉<br>豚肉<br>豆腐<br>みそ             | 牛乳                        | にんじん<br>★にら<br>いんげん          | しょうが<br>だいこん<br>はくさい<br>★ねぎ<br>キムチ                         | ★米<br>三温糖<br>★じゃがいも                          | ごま油<br>ごま<br>サラダ油                     | 546 kcal<br>27.4 g<br>14.4 g<br>2.1 g | 688 kcal<br>33.0 g<br>16.1 g<br>2.5 g |                                       |      |
| 7        | 月 | ごはん             | 豚肉のスタミナ焼き<br>もやしとツナの和えもの<br>中華スープ                               | 豚肉<br>みそ<br>ツナ<br>豆腐<br>なると              | 牛乳<br>わかめ                 | ほうれん草<br>にんじん<br>チンゲン菜       | しょうが<br>にんにく<br>もやし<br>だけのこ<br>えのきだけ                       | ★米<br>三温糖                                    | ごま油                                   | 531 kcal<br>28.8 g<br>14.4 g<br>1.7 g | 666 kcal<br>33.8 g<br>16.0 g<br>2.1 g |                                       |      |
| 8        | 火 | ごはん             | 鮭フライ バックソース<br>じゃがいもの五目煮<br>春雨汁                                 | 鮭フライ<br>鶏肉<br>ちくわ<br>豆腐<br>なると           | 牛乳                        | にんじん<br>いんげん                 | 干し椎茸<br>★しめじ<br>★ねぎ                                        | ★米<br>★じゃがいも<br>こんにゃく<br>三温糖<br>はるさめ         | 大豆油<br>サラダ油                           | 625 kcal<br>27.3 g<br>17.9 g<br>1.9 g | 781 kcal<br>32.0 g<br>20.2 g<br>2.6 g |                                       |      |
| 9        | 水 | 麦ごはん<br>ふりかけ    | 厚焼きたまご<br>ごぼうサラダ<br>なめこ汁                                        | たまごやき<br>ハム<br>豆腐<br>みそ                  | 牛乳<br>煮干し<br>わかめ          | にんじん                         | ごぼう<br>★きゅうり<br>とうもろこし<br>なめこ<br>だいこん<br>★ねぎ               | ★米<br>三温糖<br>★じゃがいも                          | マヨネーズ<br>ごま                           | 605 kcal<br>23.4 g<br>22.8 g<br>2.6 g | 737 kcal<br>27.0 g<br>26.0 g<br>3.1 g |                                       |      |
| 10       | 木 | ごはん             | 肉だんご (小2コ 中3コ)<br>ホイコーロー<br>チャンポン風スープ<br>梨                      | 肉だんご<br>豚肉<br>えび<br>いか                   | 牛乳                        | にんじん<br>★ピーマン<br>いんげん        | キャベツ<br>ねぎ<br>もやし<br>玉ねぎ<br>梨<br>にんにく                      | ★米<br>三温糖<br>かたくり粉<br>米めん                    | サラダ油                                  | 595 kcal<br>26.2 g<br>15.4 g<br>2.1 g | 782 kcal<br>32.6 g<br>18.2 g<br>2.8 g | 黎明中                                   |      |
| 11       | 金 | ごはん             | 刀剣みそカツ<br>笹かま入りおひたし<br>伊達なしょうゆちゃんこ鍋<br>ずんだだんご                   | 太刀魚フライ<br>みそ 鶏肉<br>笹かまぼこ<br>かつお節<br>凍り豆腐 | 牛乳                        | ほうれん草<br>にんじん                | もやし<br>だいこん<br>はくさい<br>ねぎ                                  | ★米<br>三温糖<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>ずんだあん<br>白玉もち | ごま<br>ごま油<br>大豆油                      | 699 kcal<br>26.6 g<br>16.4 g<br>2.2 g | 875 kcal<br>32.1 g<br>18.6 g<br>2.9 g | 黎明中                                   |      |
| 14       | 月 | スパゲッティ<br>ナポリタン | コールスローサラダ<br>アップルパイ                                             | ウィンナー<br>ハム                              | 牛乳                        | ★ピーマン<br>トマト缶<br>にんじん        | ★玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>りんご<br>★きゅうり<br>とうもろこし<br>にんにく          | スパゲッティ<br>三温糖<br>パイシート<br>はちみつ<br>砂糖         | サラダ油<br>オリーブ油<br>ドレッシング               | 706 kcal<br>22.8 g<br>28.8 g<br>3.2 g | 岩小<br>岩中                              |                                       |      |
| 15       | 火 | ごはん             | 揚げぎょうざ (小2コ 中3コ)<br>チンジャオロースー<br>米粉ワンタン汁                        | ぎょうざ<br>豚肉<br>鶏肉                         | 牛乳                        | ★ピーマン<br>パプリカ<br>にんじん<br>★にら | にんにく<br>しょうが<br>メンマ<br>★ねぎ<br>はくさい                         | ★米<br>三温糖<br>かたくり粉<br>米粉ワンタン                 | 大豆油<br>ごま油                            | 642 kcal<br>26.3 g<br>20.9 g<br>2.1 g | 824 kcal<br>31.6 g<br>25.1 g<br>2.9 g |                                       |      |
| 16       | 水 | ごはん             | ほっけの照り焼き<br>ひじきのゴマネーズ和え<br>さつま汁<br>アセロラゼリー                      | ほっけ<br>ツナ<br>油揚げ<br>豆腐<br>みそ             | 牛乳<br>煮干し<br>ひじき          | にんじん                         | キャベツ<br>だいこん<br>★ねぎ                                        | ★米<br>三温糖<br>さつまいも<br>ゼリー                    | マヨネーズ<br>ごま                           | 635 kcal<br>29.0 g<br>23.3 g<br>2.1 g | 826 kcal<br>34.4 g<br>27.5 g<br>2.6 g |                                       |      |
| 17       | 木 | ごはん             | ソースカツ<br>ごっつおーべろサラダ<br>けんちん汁                                    | 豚カツ<br>ハム<br>豆腐<br>油揚げ                   | 牛乳<br>チーズ                 | にんじん<br>こまつな                 | ★きゅうり<br>とうもろこし<br>だいこん<br>★ねぎ                             | ★米<br>三温糖<br>米粉めん<br>★じゃがいも<br>こんにゃく         | 大豆油<br>ごま油<br>ドレッシング                  | 652 kcal<br>27.4 g<br>22.1 g<br>2.0 g | 813 kcal<br>32.9 g<br>25.2 g<br>2.7 g |                                       |      |
| 18       | 金 | 麦ごはん            | おおさきジビエの<br>なかなしドライカレー<br>コンソメスープ<br>フルーツのゼリー和え                 | いのしし肉<br>豚肉<br>大豆<br>ベーコン                | 牛乳                        | パプリカ<br>にんじん<br>パセリ          | しょうが<br>だいこん<br>★玉ねぎ<br>にんにく<br>とうもろこし<br>もも バイナップル<br>みかん | ★米<br>三温糖<br>ゼリー                             | サラダ油<br>カレーパウダー                       | 588 kcal<br>21.3 g<br>18.6 g<br>1.9 g | 718 kcal<br>24.8 g<br>20.9 g<br>2.3 g |                                       |      |
| 24       | 木 | 減塩ソフト<br>パン     | オムレツのミートソースがけ<br>野菜のごま風味サラダ<br>コーンポタージュ<br>十五夜ゼリー (岩小3年生・黎明中のみ) | オムレツ<br>豚肉                               | 牛乳<br>生クリーム               | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ        | ★玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>★きゅうり<br>キャベツ<br>とうもろこし                 | パン<br>三温糖<br>ゼリー (岩小3<br>年・黎明中の<br>み)        | サラダ油<br>ドレッシング<br>ごま<br>バター<br>シチュールー | 614 kcal<br>21.9 g<br>28.5 g<br>2.3 g | 780 kcal<br>27.0 g<br>34.9 g<br>3.1 g |                                       |      |
| 25       | 金 | 五目ごはん           | 焼き栗コロッケ<br>わかめ入りおひたし<br>白玉だんご汁<br>十五夜ゼリー                        | 鶏肉<br>油揚げ<br>なると                         | 牛乳<br>わかめ                 | にんじん<br>こまつな                 | 干し椎茸<br>グリンピース<br>もやし<br>だいこん<br>★ねぎ<br>★しめじ               | ★米<br>三温糖<br>焼き栗コロッケ<br>白玉もち<br>ゼリー          | サラダ油<br>大豆油                           | 720 kcal<br>19.9 g<br>20.0 g<br>2.2 g | 857 kcal<br>22.9 g<br>24.3 g<br>2.5 g | 岩小3年<br>黎明中                           |      |
| 28       | 月 | ごはん             | 岩出山凍り豆腐の甘みそがらめ<br>春雨サラダ<br>たまごスープ<br>オレンジ                       | 鶏肉 たまご<br>凍り豆腐<br>みそ<br>ハム<br>豆腐         | 牛乳                        | にんじん<br>チンゲン菜                | きゅうり<br>もやし<br>えのきだけ<br>ねぎ<br>しょうが<br>オレンジ                 | ★米<br>三温糖<br>春雨<br>かたくり粉<br>米粉               | 大豆油<br>ごま油                            | 667 kcal<br>28.9 g<br>23.7 g<br>2.1 g | 岩中<br>黎明中                             |                                       |      |
| 29       | 火 | ごはん             | いわしの梅煮<br>油ふと野菜のたまごとじ<br>おくずかけ                                  | いわしの梅煮<br>たまご<br>油揚げ                     | 牛乳                        | にんじん<br>いんげん                 | 玉ねぎ<br>なす<br>干し椎茸<br>ねぎ                                    | ★米<br>油ふ<br>三温糖<br>じゃがいも<br>かたくり粉<br>米めん     |                                       | 612 kcal<br>24.0 g<br>18.7 g<br>2.1 g | 769 kcal<br>28.8 g<br>21.3 g<br>2.7 g | 岩中                                    |      |
| かみかみメニュー |   |                 |                                                                 |                                          |                           |                              |                                                            |                                              |                                       |                                       |                                       |                                       |      |
| 30       | 水 | 麦ごはん            | 鶏肉のねぎ塩焼き<br>すき昆布とキャベツの煮もの<br>大根とじゃがいものみそ汁<br>ヨーグルト              | 鶏肉<br>厚揚げ<br>みそ                          | 牛乳<br>こんぶ<br>煮干し<br>ヨーグルト | にんじん<br>いんげん<br>こまつな         | キャベツ<br>だいこん<br>ねぎ                                         | ★米<br>三温糖<br>しらたき<br>三温糖<br>じゃがいも            | サラダ油<br>オイルソース                        | 597 kcal<br>30.4 g<br>16.9 g<br>2.4 g | 712 kcal<br>35.2 g<br>18.4 g<br>2.7 g |                                       |      |



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

5期の口座振替日は

9月30日(水)です