

# 5月 献立予定表



大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)



令和8年度

日	曜	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 (かのもとになるもの)		栄養価		給食のない学校
		大栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。 ★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		主食	おかず(主菜・副菜・汁物・デザート)	魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	小	中	
7	木	ごはん	とり肉のレモン風味揚げ キャベツのおかか和え 豆腐のずまし汁 豆乳パナコッタ	鶏肉 笹かまぼこ かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが レモン きゅうり キャベツ ねぎ	米 片栗粉 三温糖 パナコッタ	大豆油	615 28.4 16.7 2.5	765 34.3 18.8 3.0	
8	金	青割り コッパン	ウインナーのケチャップソースがけ ツナマヨサラダ ABCマカロニスープ	ウインナー ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン マカロニ	卵不使用マヨネーズ	671 23.2 33.9 3.0	844 28.4 41.2 4.1	
11	月	ごはん	すずかけしゅうまい (小2個・中3個) きゅうりのごま酢あえ みそ野菜スープ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	緑豆もやし きゅうり にんにく だいこん キャベツ ぶなしめじ ねぎ たまねぎ	米 強化米 三温糖 小麦粉	ごま油 ごま 米油	542 20.3 17.2 2.4	711 25.4 20.7 3.2	西小中9年
★地場産給食の日★ 大崎市産の「大豆」を使用します!												
12	火	ごはん	とり肉のごまみそ焼き まめまめサラダ べろっこ汁	鶏肉 みそ 大豆 油揚げ なると	牛乳	にんじん こまつな	しょうが コーン えだまめ キャベツ ねぎ ししいけ	米 三温糖 米粉めん	ごま 卵不使用マヨネーズ	652 33.4 21.1 2.1	821 40.0 24.5 2.7	西小中9年
13	水	スパゲティ ナポリタン	フレンチサラダ ヨーグルト	ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン キャベツ	スパゲティ 三温糖	米油 ドレッシング	604 22.0 18.0 2.9	718 25.5 20.4 3.8	西小中(後期) 三本木中
14	木	ごはん	さばの塩焼き カレーきんぴら けんちん汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん だいこん しいけ ねぎ	米 こんにゃく 三温糖	ごま油 ごま 米油	589 25.2 22.7 2.6	750 30.4 26.9 3.1	三本木中
15	金	ごはん	彩りそぼろ たくあんのカリポリサラダ あぶらふのみそ汁	鶏肉 おから みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが コーン えだまめ たくあん 緑豆もやし ねぎ きゅうり えのきだけ	米 強化米 じゃがいも 油麩	米油 ごま ごま油	569 29.2 16.5 2.3	724 35.8 19.0 2.8	三本木中
18	月	わかめごはん	あんかけたまご焼き れんこんサラダ えのき汁	たまご ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん キャベツ えだまめ だいこん えのきだけ ねぎ	米 強化米 三温糖 片栗粉	ごま 卵不使用マヨネーズ	570 23.3 19.2 2.7	720 27.8 22.2 3.4	
★食育の日献立★												
19	火	たけのこ ごはん	かつおの竜田揚げ 笹かまぼこのおひたし はっと汁	油揚げ かつお 笹かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ キャベツ だいこん コーン しょうが ごぼう ねぎ ししいけ	米 片栗粉 つきこんにゃく 三温糖 すいとん	米油 大豆油	583 30.5 17.8 3.1	701 36.7 20.5 3.9	
20	水	もち玄米 ごはん	ピピンパの具(肉そぼろ・ナムル) わかめスープ 冷凍パインアップル	豚肉 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ だいじもやし 緑豆もやし えのきだけ パインアップル	米 もち玄米 三温糖	ごま油 ドレッシング ごま	565 29.0 15.5 2.6	708 35.5 17.6 3.2	
21	木	ごはん	ハンバーグのハニートマトソース キラキラサラダ オニオンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり 海藻類	にんじん	だいこん きゅうり コーン たまねぎ えのきだけ	米 はちみつ		563 21.2 16.8 2.5	730 26.3 20.1 3.0	
★三本木小学校運動会応援献立★												
22	金	ごはん	ソースカツ コールスローサラダ にらたま汁 ミルクアセロラゼリー	豚肉 ハム たまご 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり コーン えのきだけ	米 強化米 三温糖 片栗粉 パン粉 アセロラゼリー	大豆油 卵不使用マヨネーズ	705 23.9 26.9 3.0	882 29.0 31.9 3.5	
25	月	ごはん	干草焼き 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁	たまご 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ ねぎ	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	米油	650 31.7 22.5 2.8	827 39.2 26.6 3.3	三本木小
26	火	ごはん	豚肉のキムチ炒め もやしの中華サラダ えのきと大根のみそ汁	豚肉 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	キムチ はくさい 緑豆もやし きゅうり だいこん えのきだけ ねぎ	米 三温糖	米油 ごま油	559 27.6 17.9 2.8	713 34.0 21.0 3.3	
みそ汁の「だし」に「にほし」を使います!												
27	水	バターロール パン	オムレツのデミグラスソースがけ ごま風味サラダ コンソメスープ ヨーグルト(中学校のみ)	卵 鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト (中学校のみ)	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	バターロールパン 三温糖	米油 ドレッシング ごま	614 21.6 27.0 3.4	857 29.6 35.5 4.6	
★中総体応援献立★												
28	木	麦ごはん	ひき肉と大豆のカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご コーン キャベツ きゅうり みかん パイン モモ	米 押麦 じゃがいも ゼリー 三温糖	米油	726 22.8 20.6 2.0	923 27.9 24.5 2.5	
29	金	ごはん	あじフライ手作りソース こんにゃくサラダ 春雨のずまし汁	あじ ハム なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり コーン えだまめ えのきだけ ねぎ	米 三温糖 こんにゃく 緑豆はるさめ パン粉 小麦粉	大豆油	567 22.7 16.0 2.4	720 27.9 18.3 2.7	

- 牛乳は毎日つきます
- かみかみメニューは、よくかんで食べましょう
- 魚の小骨に注意して食べましょう
- 毎月19日は「食育の日」です

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～

牛乳 米 みそ しょうゆ 大豆 豆腐 油揚げ 米粉めん  
きゅうり えだまめ こまつな ねぎ ほうれんそう にら  
えのきだけ ぶなしめじ わかめ ハム 豚肉 すずかけしゅうまい

～給食費口座振替日のお知らせ～  
1期 6月1日(月)  
残高のご確認をお願いします。