



5月 たのしい給食

大崎市田尻学校給食センター マザーズキッチンたじり

日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)			給食のない学校
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの調子をととのえる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)					
		魚・肉 卵・大豆 大豆製品	乳類・雑類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂 薯類	油脂類 種実類	食塩相当量 (g)					
		主食	おかず						幼	小	中		
1	水	たけのこご飯	厚焼きたまごのそぼろあんかけ やみつききつねサラダ みそけんちん汁 こどもの日デザート <small>こどもの日お祝い給食</small>	たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ にぼし たけのこ だいこん ねぎ	米 片栗粉 三温糖 さといも こんにやく ゼリー	米油	495 20.5 17.0 2.5	605 24.9 19.5 3.3	766 30.3 22.4 3.9	
7	火	麦ご飯	肉だんご 春雨の中華炒め にらとたまごのみそ汁	肉だんご 豚肉 豆腐 たまご みそ	牛乳 煮干し	にんじん にら	たまねぎ キャベツ たけのこ えのきだけ	米 麦 春雨	ごま油	471 21.1 15.4 1.9	558 24.5 16.8 2.3	724 30.9 20.3 3.1	
8	水	ご飯	かつお漬けフライ 野菜の昆布和え 若竹汁	かつお ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	ごまつな にんじん みつば	もやし たけのこ 干し椎茸	米 三温糖	大豆油 ごま油	463 21.2 15.8 1.7	555 23.9 18.3 2.1	717 29.5 21.4 2.6	
9	木	ココアパン	照り焼きハンバーグ もやしのソテー 大豆入りミネストローネ	ハンバーグ ハム 大豆 ベーコン	牛乳	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ たまねぎ セロリ りんご	パン 三温糖 片栗粉	米油	515 21.3 20.7 2.4	621 25.7 24.3 3.2	785 31.3 29.5 4.0	
10	金	麦ご飯	大根サラダ チキンカレー ヨーグルト	ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ りんご	米 麦 じゃがいも	米油 ドレッシング カレールー	539 20.5 15.6 2.0	661 24.3 17.9 2.8	832 29.0 20.7 3.4	
13	月	ご飯	豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆の炒り煮 じゃがいもたまねぎのみそ汁 ミニりんごゼリー <small>地産産給食の日 ☆地産産週間</small>	豚肉 大豆 さつまいも 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	枝豆 もやし たまねぎ	米 こんにやく 三温糖 じゃがいも ゼリー	米油	498 20.6 12.9 2.3	612 24.6 14.6 3.0	774 29.8 16.3 3.8	
14	火	麦ご飯	すずかけぎょうざ 春雨サラダ マーボー豆腐	ぎょうざ ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし たけのこ ねぎ 干し椎茸	米 麦 春雨 三温糖 片栗粉	ごま ごま油	513 20.8 20.7 17.8 2.4	607 24.1 19.3 2.8	792 29.7 23.7 3.6	
15	水	ご飯	さけの西京焼き カレー風肉じゃが おくずかけ 宮城県産味付けのり	さけ 豚肉 油揚げ	牛乳 味付けのり	にんじん	たまねぎ グリーンピース 干し椎茸 なす	米 片栗粉 じゃがいも こんにやく 三温糖 豆腐 うめん	米油	505 24.9 15.4 2.3	597 28.2 16.6 2.8	765 34.3 18.7 3.5	
16	木	キャロットピラフ	チーズ入りオムレツのトマトソースかけ マカロニサラダ ポトフ	チーズオムレツ ハム ウィンナー	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	517 17.0 22.5 2.3	644 20.2 26.9 3.0	820 24.4 31.8 4.1	
17	金	ご飯	モウカサメの揚げ煮 きんぴらごぼろ 豆腐と油揚げのみそ汁 ブルーン (中学校のみ)	モウカサメ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん	ごぼう えのきだけ ブルーン	米 三温糖 こんにやく	大豆油 ごま	497 21.8 19.3 1.9	617 26.2 23.0 2.7	813 31.9 26.9 3.2	
21	火	ご飯	豚肉のパーベキューソースかけ 山吹和え えのきのみそ汁	豚肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	ほうれん草 ごまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきだけ りんご レモン	米 三温糖 じゃがいも		499 21.1 21.3 1.8	614 25.5 25.1 2.3	783 30.5 29.0 2.8	
22	水	麦ご飯	春巻き ホイコーロー かきたま汁 アセロラゼリー	春巻き 豚肉 豆腐 かまぼこ たまご	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草	キャベツ ねぎ えのきだけ たまねぎ 干し椎茸 ゼリー	米 麦 三温糖 片栗粉	大豆油 米油	559 18.6 21.7 1.9	647 22.3 23.6 2.5	818 27.1 28.3 3.1	田尻幼
23	木	豆乳食パン	鶏肉のアップルソースかけ スパゲティサラダ 春野菜のクリームスープ 宮城県産いちごジャム	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	ほうれん草 トマト にんじん アスパラガス	たまねぎ とうもろこし キャベツ りんご	パン 片栗粉 三温糖 スパゲティ じゃがいも ジャム	大豆油 米油 シチュールー	628 27.3 26.2 2.2	766 32.8 32.1 3.1	964 40.0 39.4 3.7	
24	金	ご飯	メンチカツ・ソース カラフル炒め 油心のみそ汁	メンチカツ ベーコン みそ	牛乳 煮干し	ごまつな パプリカ にんじん	もやし 干し椎茸 キャベツ しめじ ねぎ	米 油 じゃがいも	大豆油 米油	460 16.1 17.8 1.5	572 19.1 20.9 2.4	732 22.9 24.7 2.7	
27	月	ご飯	さばのみそ煮 すき昆布の炒り煮 五目汁	さば かつお 油揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	もやし キャベツ たまねぎ 干し椎茸	米 こんにやく 三温糖	米油	450 20.3 16.3 1.8	550 25.1 19.1 2.7		田尻中
28	火	麦ご飯	ガバオライスの具 フルーツのヨーグルト和え わかめとさつまいものスープ	鶏肉 さつまいも 豆腐	牛乳 生クリーム ヨーグルト わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ れんこん ねぎ えのきだけ もも パイ パナップ みかん	米 麦 三温糖	米油 ごま油	497 19.2 16.3 2.0	618 23.4 19.0 2.7	794 28.4 22.6 3.4	
29	水	麦ご飯	鶏肉のスタミナ焼き りっちゃんサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 ハム かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 煮干し	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし えのきだけ はくさい ねぎ	米 麦 三温糖 じゃがいも	米油	427 20.5 14.4 1.8	524 24.6 16.5 2.6		田尻中
30	木	ご飯	赤魚の竜田揚げ 切干大根のオイスターソース炒め なめこのみそ汁	赤魚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にら にんじん	切干大根 だいこん もやし なめこ ねぎ	米 三温糖	大豆油 ごま油	447 19.9 15.3 1.7	548 24.3 17.7 2.3		田尻中
31	金	ご飯	豚どんの具 ブロッコリーのごまドレサラダ レタスとたまごのスープ	豚肉 豆腐 ベーコン たまご	牛乳	ごねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レタス	米 こんにやく 三温糖 片栗粉	米油 ドレッシング	437 21.7 13.7 1.9	538 26.9 15.7 2.3		田尻中

〇5月の地産産食材〇

トマト・干し椎茸・豆腐・油揚げ・蒸し大豆
ハム・ベーコン・ウィンナー・ぎょうざ・みそ・
しょうゆ・米・鶏肉・豚肉

◎材料の割合により、献立が変更になる場合があります。



…魚の小骨に注意して食べましょう



…牛乳は毎日つきます

給食費口座振替日 のお知らせ

1期 5月31日(金)

残高をご確認をお願い致します