



9月 こんだてよていひょう



令和6年度

大崎市岩出山学校給食センター＜大崎市立川渡小学校＞

日	曜	こんだてめい		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 (力のもとになるもの)		栄養価 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		しゅしよく	おかず	1群 魚・肉・卵・ 豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・ 果物	5群 穀類・いも 類・砂糖	6群 油脂・種実	
2	月	ごはん	とりにくのてりやき すきこんぶのもの だいこんとじゃがいものみそしる	鶏肉 ★みそ さつま揚げ ★油揚げ ★豆腐	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん ★こまつな さやいんげん	にんにく しょうが 大豆もやし だいこん	★米 三温糖 ★じゃがいも	米油	560 kcal 29.7 g 15.6 g 2.3 g
3	火	ごはん	ささかまのなんぶあげ ぶたにくとこんにゃくのみそいため すましじる	かまぼこ 豚肉 ★みそ 豆腐	牛乳	にんじん	だけのこ ★玉ねぎ えのきだけ ★ねぎ	★米 てんぷら粉 三温糖 刻みふ	ごま 大豆油 ごま油	576 kcal 26.3 g 16.7 g 2.4 g
4	水	ごはん	あますにくだんご(2こ) カラフルビーフンいため ごもくスープ	豚肉 鶏肉 えび ★豆腐	牛乳	にんじん ★ピーマン パプリカ ★にら	キャベツ はくさい 干ししいたけ だけのこ	★米 ビーフン	ごま油	541 kcal 21.8 g 14.7 g 1.7 g
5	木	むぎごはん	ソースカツ こめめんサラダ みそけんちんじる	豚肉 卵 ハム ★みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	★きゅうり とうもろこし だいこん はくさい	★米 小麦粉 パン粉 麦 三温糖 米粉めん ★じゃがいも	大豆油 ドレッシング 米油	699 kcal 27.1 g 27.2 g 2.3 g
6	金	ごはん	さばのみそに ささかまのりおひたし だてなちゃんこなべ ずんだだんご(3こ)	さば 豚肉 かまぼこ かつお節 ★凍み豆腐 ★みそ	牛乳	★ほうれん草 ★こまつな にんじん	もやし 枝豆 しょうが だいこん はくさい	★米 ★じゃがいも 白玉もち	米油	732 kcal 29.2 g 22.9 g 2.6 g
9	月	給食なし								
10	火	ごはん	とりにくのあますソースがけ ひじきとだいずのもの なすとあぶらあげのみそしる	鶏肉 ★豆腐 ★大豆 ★みそ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん さやいんげん	しょうが ★なす ★ねぎ えのきだけ	★米 だたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 米油	642 kcal 31.5 g 20.6 g 2.5 g
11	水	ごはん	さけのさいきょうやき じゃがいものごもくに はるさめじる	さけ ちくわ 豆腐 鶏肉 なると 西京みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	干ししいたけ ★ねぎ ぶなしめじ	★米 三温糖 じゃがいも 春雨	米油	613 kcal 30.0 g 13.1 g 2.3 g
12	木	ソフト パン	オムレツのミートソースがけ やさしいごまふうみサラダ マカロニスープ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	★玉ねぎ ★きゅうり マッシュルーム とうもろこし	ソフトパン 三温糖 マカロニ ★じゃがいも	米油 ドレッシング	640 kcal 21.9 g 29.7 g 2.4 g
13	金	ごはん	ぶたにくのスタミナやき もやしとツナのあえもの のみそしる	豚肉 ツナ ★みそ	牛乳 煮干し	★こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし だいこん	★米 三温糖 豆 ★じゃがいも	ごま油	550 kcal 29.6 g 13.7 g 2.6 g
17	火	ごもく ごはん	やきぐりコロッケ わかめいりおひたし しらたまだんごじる わなしゼリー	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん ★こまつな	もやし だいこん 干ししいたけ グリーンピース	★米 油 三温糖 ゼリー 白玉ちくわ 小麦粉 パン粉 じゃがいも さつまいも	米油 大豆油	701 kcal 20.1 g 19.1 g 2.2 g
18	水	ごはん	あかうおのしょうがじょうゆやき とりにくとだいこんのもの ごまキムチじる	赤魚 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ★にら さやいんげん	しょうが だいこん はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま 米油	546 kcal 27.6 g 14.4 g 2.3 g
19	木	ごはん	あげきょうざ(2こ) チンジャオロースー こめこワンタンじる	豚肉 鶏肉 ★みそ	牛乳	★ピーマン パプリカ にんじん ★にら	しょうが にんにく だけのこ ぶなしめじ	★米 三温糖 かたくり粉 米粉ワンタン	大豆油 ごま油 ごま	650 kcal 26.3 g 21.0 g 2.5 g
20	金	むぎごはん	チキンカレー だいこんうめふうみサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	★玉ねぎ りんご だいこん ★きゅうり	★米 麦 ★じゃがいも	米油 ドレッシング カレーウ	734 kcal 25.7 g 19.3 g 2.4 g
24	火	むぎごはん	ビビンバのぐ ナムル わかめスープ	豚肉 ★みそ 豆腐	牛乳 わかめ	★ほうれん草 にんじん	★ねぎ 大豆もやし えのきだけ だけのこ	★米 麦 三温糖	ごま油 ごま ドレッシング	690 kcal 34.6 g 20.6 g 3.6 g
25	水	ごはん	あじフライ あぶらふとやさしいたまごとじ おくずかけ	あじ 卵 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	★玉ねぎ ★なす 干ししいたけ ★ねぎ	★米 米粉めん パン粉 小麦粉 三温糖 油 ★じゃがいも かたくり粉	大豆油	802 kcal 32.3 g 23.8 g 2.3 g
26	木	こめこ パン	タンドリーチキン きのここねぎの Pasta やさしいスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	こねぎ にんじん パセリ	にんにく しょうが ★玉ねぎ えのきだけ	米粉パン 三温糖 スバグッティ ★じゃがいも	バター 米油	722 kcal 37.1 g 23.3 g 2.9 g
27	金	ごはん	さんまのしおやき にくじゃが なめこじる	さんま 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん	グリーンピース ★ねぎ ★玉ねぎ なめこ だいこん	★米 ★じゃがいも 三温糖	米油	795 kcal 35.3 g 24.8 g 2.5 g
30	月	わかめ ごはん	えだまめいりさつまいもコロッケ ホイコーロー チャンポンふうスープ アゼロラミニゼリー	豚肉 えび いか	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン さやいんげん	キャベツ ★ねぎ もやし ★玉ねぎ	★米 ゼリー 三温糖 小麦粉 パン粉 さつまいも かたくり粉 米粉めん	大豆油 米油	783 kcal 28.3 g 17.4 g 2.9 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。

＊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。

～宮城県産 及び 大崎市産の主な食材～

米・麦・パン・牛乳・みそ・豆腐・油揚げ・鶏肉・卵・米粉ワンタン・米粉めん・油ふ・
凍み豆腐・じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・なす・きゅうり・ねぎ・チンゲンサイ・
小松菜・にら・小ねぎ・パプリカ・えのきだけ・ぶなしめじ・ほうれん草・なめこ・枝豆



給食費口座振替日の
お知らせ

5期 9月30日(月)
残高のご確認をお願い致します。