



# 10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＞

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		
日	曜日	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			
1	火	ごはん	とりにくのてりやき きりぼしナポリタン かきたまじる	鶏肉 ウィンナー 卵 豆腐	牛乳	にんじん ★ピーマン チンゲンツァイ	にんにく 切干だいこん ★玉ねぎ えのきたけ	★米 三温糖 かたくり粉	米油	581 kcal 27.9 g 17.5 g 2.2 g		
2	水	むぎ ごはん	中華飯の具 野菜のごま風味サラダ	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンツァイ	きゅうり ★玉ねぎ はくさい 干しいたけ	★米 麦 かたくり粉	ドレッシング ごま油	647 kcal 26.5 g 18.1 g 2.1 g		
3	木	さつまいも ごはん	あかうおのたつたあげ すきこんぶとキャベツのにも あぶらふのみそじる	赤魚 さつま揚げ 豆腐 ★みそ	牛乳 昆布 煮干し	にんじん いんげん こまつな	しょうが キャベツ だいこん	★米 三温糖 さつまいも かたくり粉 油ふ ★じゃがいも	大豆油 米油 ごま	594 kcal 25.3 g 17.6 g 2.5 g		
4	金	ごはん	てづくりメンチカツ こまつなとツナのあえもの はるさめじる	豚肉 ツナ ★豆腐 なたと	牛乳	こまつな にんじん	玉ねぎ もやし 干しいたけ ★ねぎ	★米 パン粉 小麦粉 三温糖 春雨	大豆油 ごま油	646 kcal 24.6 g 19.2 g 2.1 g		
7	月	ごはん	おおさきだいのドライカレー カラフルサラダ マカロニスープ	★大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト パプリカ ★ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	★玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	にんにく しょうが	★米 マカロニ ★じゃがいも	米油 ドレッシング カレー粉	623 kcal 26.1 g 17.7 g 1.2 g	
8	火	むぎ ごはん	かつおのフライみそソースがけ ごぼうサラダ なめこじる	鰹 ★みそ ハム 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが きゅうり だいこん とうもろこし	ごぼう なめこ ★ねぎ ★じゃがいも	★米 麦 パン粉 小麦粉 三温糖 かたくり粉 ★じゃがいも	大豆油 マヨネーズ ごま	634 kcal 22.3 g 22.9 g 2.0 g	
9	水	まいたけ いり ごはん	あんかけたまごやき ぶたにくとだいこんのにも すましじる	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん こまつな	まいたけ だいこん 干しいたけ えのきたけ	ぶなしめじ しょうが	★米 三温糖 かたくり粉 きざみふ	米油 ごま油	622 kcal 26.4 g 19.4 g 2.8 g	
10	木	こめこ フォカッチャ	チーズハンバーグ フレンチサラダ ポトフ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ ★玉ねぎ はくさい だいこん	きゅうり	米粉フォカッチャ 三温糖 ★じゃがいも	ドレッシング	594 kcal 26.3 g 28.6 g 2.6 g	
11	金	給食なし										
15	火	給食なし										
16	水	給食なし										
17	木	ごはん	ほっけのしおやき カレーふうにくじゃが にらたまじる	ほっけ 豚肉 卵 ★豆腐 なたと	牛乳	にんじん にら	グリーンピース ★玉ねぎ えのきたけ	★米 ★じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米油	558 kcal 29.3 g 14.9 g 1.9 g		
18	金	むぎ ごはん	ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト	ハム 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 グリーンピース	にんにく	★米 麦 ★じゃがいも	ドレッシング 米油 ハヤシルウ 生クリーム	750 kcal 26.5 g 21.4 g 2.3 g	
21	月	ごはん	ぶたどんのぐ こまつなのミモザあえ おくすかけ	豚肉 卵 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	★玉ねぎ もやし 干しいたけ ★ねぎ	しょうが	★米 三温糖 かたくり粉 米粉めん ★じゃがいも	米油 ごま油	638 kcal 29.1 g 15.3 g 2.0 g	
22	火	ごはん	あげぎょうざ(2こ) やさいのちゅうかあえ マーボーどうふ	ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし きくらげ ★ねぎ しょうが キャベツ	きゅうり だけのこ 干しいたけ にんにく	★米 三温糖 かたくり粉 小麦粉	大豆油 ごま ごま油	694 kcal 25.2 g 27.1 g 2.6 g	
23	水	ごはん	まぐろのフライBBQソースがけ マカロニサラダ けんちんじる	鯖 ハム ★豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	きゅうり だいこん ★ねぎ	★米 三温糖 パン粉 小麦粉 マカロニ ★じゃがいも	大豆油 マヨネーズ ごま油	620 kcal 17.9 g 23.9 g 1.9 g		
24	木	ソフト パン	とりにくのレモンペッパーやき ブロッコリーとツナのサラダ クリームシチュー	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり ★玉ねぎ とうもろこし	ソフトパン 三温糖 ★じゃがいも	ごま油 ドレッシング 米油 シチューミックス	606 kcal 31.3 g 26.0 g 2.2 g		
25	金	特別栽培米の日 ふゆみず たんぼまい ごはん	さばまろやかしょうゆに あぶらふとやさいのたまごとじ だいこんとじゃがいもみそじる りんご	鯖 卵 ★豆腐 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん いんげん	★玉ねぎ だいこん ★ねぎ りんご	★ふゆみず たんぼ米 油ふ 三温糖 ★じゃがいも		677 kcal 29.1 g 24.2 g 2.4 g		
28	月	スパゲティ ナポリタン	わふうサラダ コンソメスープ	あさり ウィンナー ツナ	牛乳	★ピーマン トマト にんじん ブロッコリー パセリ	★玉ねぎ きゅうり とうもろこし にんにく マッシュルーム	スバゲッティ 三温糖 ★じゃがいも	米油 バター ドレッシング	539 kcal 23.4 g 14.5 g 2.2 g		
29	火	ごはん	オムレツのわふうミートソースがけ カラフルビーフンいため ごもくスープ	卵 えび 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ★ピーマン パプリカ にら	★玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ だけのこ	★米 三温糖 ビーフン	米油 ごま油	559 kcal 22.2 g 16.3 g 2.0 g		
30	水	ごはん	とりにくのからあげ なまあげとやさいのにも すっぽこじる	鶏肉 ★生揚げ ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	にんにく だけのこ ごぼう ★ねぎ	しょうが 干しいたけ だいこん ぶなしめじ	★米 三温糖 かたくり粉 米粉めん ★じゃがいも	大豆油 米油	657 kcal 28.6 g 18.6 g 2.1 g	
31	木	とうもろこし ごはん	チーズソースいり かぼちゃのつみあげ イタリアンサラダ とんじる	ハム 卵 豚肉 ★豆腐 ★みそ	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パプリカ ブロッコリー	キャベツ ごぼう だいこん とうもろこし	★米 パン粉 小麦粉 ★じゃがいも ゼリー	バター 大豆油 ドレッシング 米油	656 kcal 22.3 g 19.8 g 2.5 g		



毎日牛乳が付きます。

\*献立は材料の都合により変更する場合があります。



魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材～

米・麦・牛乳・パン・みそ・豆腐・鶏肉・豚肉・油揚げ・米粉めん・大豆・卵・玉ねぎ・じゃがいも  
キャベツ・きゅうり・ねぎ・ピーマン・パプリカ・なめこ・チンゲンサイ・こまつな・にら  
えのきたけ・ぶなしめじ・りんご



給食費口座振替日の  
お知らせ

6期 10月31日(木)

残高のご確認をお願い致します。