

8, 9月の予定献立表 令和6年度 大郷町学校給食センター			使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
日	曜	主食	献立名	血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品		熱や力になる 黄色の食品	たんぱく質g
8/26	月	ごはん	中華風ローストチキン 春雨炒め みそ野菜スープ	生乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん ごま ごま油 はるさめ 米油	小学校	715 29.9 15.9
27	火	ごはん	ポークカレー くわわかめサラダ ヨーグルト	生乳 豚肉 くわわかめ 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト きゅうり とうもろこし	ごはん 米油 じゃがいも ごま		558 705 20.9 25.0 16.1 18.2
28	水	米粉 コッパン	チリコンカン ブロッコリーサラダ クリームスープパゲティ	生乳 豚肉 大豆 ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし エリンギ	パン 米油 ドレッシング バター スパゲティ		### 703 28.8 34.5 26.0 30.5
29	木	ごはん	豚丼の具 小松菜ともやしのおひたし だいこんと豆腐のみそ汁	生乳 豚肉 豆腐	たまねぎ ごぼう 小松菜 もやし だいこん にんじん ねぎ	ごはん 米油 三温糖		601 748 22.5 27.2 16.3 18.7
30	金	ごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ 冷凍カットりんご	生乳 豆腐 豚肉 鶏肉	ねぎ にんじん 干しいたけ にら きゅうり もやし りんご	ごはん 米油 ごま油 上白糖 でん粉 はるさめ ドレッシング		537 734 23.1 28.1 15.6 17.9
9/2	月	ごはん	ハンバーグきのこソース ごぼうサラダ たまごスープ	生乳 鶏肉 豚肉 ツナ 鶏卵	たまねぎ まいたけ エリンギ トマト ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	ごはん 上白糖 でん粉 ドレッシング		576 711 27.4 31.7 21.4 23.1
3	火	ごはん	さばのみそ煮 ほうれんそうのごま和え 油麩汁	生乳 さば ハム 豚肉	ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん ごま 米油 油麩 上白糖		556 681 21.7 24.7 20.5 21.7
4	水	ココア 米粉パン	キャラメルポテト (小3コ中4コ) キャベツとコーンのサラダ ミートボールスープ	生乳 生クリーム 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	パン 米油 さつまいも バター 三温糖 ドレッシング		591 720 20.2 24.0 25.4 30.1
5	木	ごはん	鶏肉の照り焼き 切り干しだいこんの炒め煮 じゃがいもと豆腐のみそ汁	生乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	切干だいこん 豆もやし にんじん 小松菜 だいこん ねぎ	ごはん 上白糖 米油 三温糖 じゃがいも		544 690 24.6 29.9 14.4 16.6
6	金	ごはん	ホイコーロー 春雨スープ フルーツゼリーミックス	生乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし みかん パインアップル	ごはん 米油 ごま油 はるさめ ゼリー	中学校	508 18.4 15.4
9	月	ごはん	鶏たまそぼろ だいこんサラダ 中華みそスープ	生乳 鶏肉 鶏卵 大豆 ツナ 豚肉	たまねぎ えだ豆 だいこん きゅうり キャベツ もやし にんじん とうもろこし ねぎ	ごはん 米油 上白糖		519 720 22.4 27.0 19.4 22.4
10	火	ごはん	鮭のからあげ 小松菜ともやしのおひたし 豚汁	生乳 鮭 豚肉 豆腐	小松菜 もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん 米油 三温糖 でん粉 じゃがいも		512 686 25.1 28.0 15.9 16.7
11	水	米粉 コッパン	ロングウインナーケチャップソース グリーンサラダ コーンポタージュ	生乳 ウインナー 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン 上白糖 ドレッシング 米油 じゃがいも		567 706 22.7 26.0 23.9 26.0
12	木	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	生乳 豚肉 ひじき さつま揚げ 絹厚揚げ	豆もやし にんじん えだ豆 ごぼう だいこん	ごはん 米油 三温糖 ごま油 さといも	小学6年	550 698 24.2 27.1 20.8 23.7
13	金	ごはん	ピピンパ (肉炒め、ほうれんそうのナムル) わかめスープ	生乳 豚肉 わかめ 豆腐	たまねぎ ほうれんそう 豆もやし にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん 米油 ごま油 三温糖 ごま	小学6年	540 682 23.6 29.0 15.0 17.0
17	火	ごはん	さんまのかば焼き さといもとえだ豆のそぼろ煮 きのこのすまし汁 お月見だんご	生乳 さんま 豚肉 鶏肉 かまぼこ	えだ豆 にんじん えのきたけ まいたけ エリンギ	ごはん 米油 上白糖 でん粉 さといも はるさめ だんご		659 788 21.7 24.8 20.8 21.9
18	水	米粉パン	豚肉のトマト煮 キャベツのサラダ クラムチャウダー	生乳 豚肉 大豆 あさり 生クリーム	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	パン 米油 上白糖 ドレッシング じゃがいも		514 720 24.9 29.8 21.8 25.3
19	木	ごはん	赤魚のレモン焼き 昆布と豆もやしの炒め煮 小松菜のみそ汁	生乳 赤魚 豚肉 昆布 油揚げ	ごぼう にんじん 豆もやし だいこん 小松菜 ねぎ	ごはん ドレッシング 米油 上白糖 じゃがいも	小学2年	524 705 23.0 26.3 14.2 15.8
20	金	ごはん	厚焼きたまご甘酢あんかけ だいこんのナムル 肉豆腐	生乳 鶏卵 豚肉 豆腐	だいこん ほうれんそう もやし にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	ごはん 三温糖 上白糖 ごま ごま油 米油		515 701 21.4 25.3 15.7 17.1
24	火	ごはん	肉だんご (小2コ 中3コ) さつまいもサラダ わかめのみそ汁	生乳 鶏肉 豚肉 ハム わかめ 豆腐	きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さつまいも マヨネーズ		588 782 19.5 24.4 22.7 27.8
25	水	米粉パン	タンドリーチキン 花野菜サラダ ミネストローネ	生乳 鶏肉 ベーコン 大豆	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	パン ドレッシング 米油 じゃがいも マカロニ		502 689 27.1 32.9 15.5 17.5
26	木	ごはん	ミートボールのブラウンシチュー キャベツとツナのサラダ 栗とチョコのムース	生乳 鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	ごはん ドレッシング 米油 じゃがいも ムース		614 764 17.7 21.0 24.5 27.3
27	金	ごはん	さばの照り焼き きんぴらごぼう にらたま汁	生乳 さば 豚肉 鶏卵 豆腐 かまぼこ	ごぼう にんじん えだ豆 にら えのきたけ	ごはん 米油 ごま油 上白糖 ごま でん粉	小学1年	560 718 23.2 28.2 22.6 26.7
30	月	ごはん	酢豚 春雨サラダ 中華野菜スープ	生乳 豚肉	たまねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ にんじん もやし きゅうり キャベツ チンゲンサイ ねぎ	ごはん 大豆油 米油 でん粉 三温糖 上白糖 ごま ごま油 はるさめ	中学校	509 19.0 14.9

給食がある日は牛乳がつかます

【はし】は給食がある日は忘れずにもってきてください!

今月の平均栄養量: エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校: 553Kcal 23.9g 19.7g 1.9g
 中学校: 717Kcal 27.5g 21.7g 2.3g

*本学の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です
 *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります
 *各学校の給食の有無は、学校だより等でもご確認ください

体内時計をととのえよう! はやおき あさごはん