

学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない 学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
1 火	大小		ごはん	赤魚の甘酢ソースがけ ブロッコリーのおかかマヨネーズ ピリ辛豚汁	ごめ あぶら ごまあぶら さとう マヨネーズ パター さいとも こおぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう あかうお かつおぶし ぶたにく みそ	ブロッコリー とうもろこし ねぎ にんにく こんにゃく だいこん にんじん はくさい しょうが ほししいたけ	625 25.1 21.3 2.3	792 30.3 25.0 2.9
2 水			麦ごはん	ハヤシシチュー キャベツとハムのサラダ 梨 蔵王町産の「梨」を使います	ごめ おぎ じゃがいも パター こおぎこ あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり なし	637 18.9 15.5 2.0	801 22.6 17.7 2.6
3 木	金小1・4年 大中		ミルクパン	マカロニグラタン コーンと枝豆のソテー 野菜のコンソメスープ	パン マカロニ バター こおぎこ あぶら オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ チーズ ウインナー ベーコン スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし えだまめ にんじん キャベツ	626 26.1 27.9 2.4	856 33.9 36.5 3.6
4 金	大小 金小2・3年 大中		ごはん	鶏肉と大豆の中華炒め もやし和え うずら卵のスープ	ごめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりこ だいず うずらたまご なると	しょうが たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく もやし きゅうり にんじん はくさい ねぎ にら たけのこ	628 26.2 21.8 2.3	795 31.9 25.5 3.0
7 月			ごはん おかかふりかけ	厚焼きたまご じゃが豚キムチ 切り干し大根のみそ汁	ごめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし のり こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん はくさい だいこん にら きりぼしだいこん もやし ねぎ にんにく りんご	581 25.2 15.3 2.3	755 31.4 18.4 2.9
8 火	金中		麦ごはん	セルフガパオライス 米粉ワンタンスープ フルーツポンチ	ごめ おぎ あぶら さとう こめコワンタン ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず ベーコン	パプリカ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが バジル チンゲンサイ ねぎ にんじん キャベツ みかん パイン りんご もも	634 23.5 16.8 1.8	803 28.5 19.2 2.4
9 水			食パン いちごジャム	メンチカツ コールスローサラダ パンプキンポタージュ	パン あぶら ドレッシング パンこ マヨネーズ パター こおぎこ かたくりこ ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ ハム ベーコン なまクリーム スキムミルク	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ いちご	648 21.4 27.3 2.5	892 28.8 35.2 3.3
10 木	大小2年 金小6年 大中		ごはん	さばのごまみそ焼き 大根と豚肉のうま煮 豆腐となるとのすまし汁	ごめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ なると	しょうが だいこん にんじん えだまめ たまねぎ みずな えのきたけ	611 30.0 18.9 2.3	777 36.3 21.9 2.7
11 金	金小6年		ごはん	ヤンニョムチキン 春雨サラダ キャベツと卵の中華スープ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりこ ハム ベーコン たまご	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ きくらげ	662 25.8 22.7 2.0	839 31.3 26.6 2.4

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

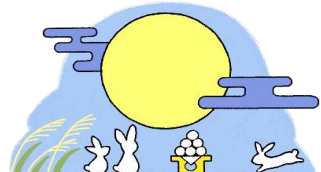
《裏に続きます》

※牛乳は毎日付きます。

スペシャル給食第2弾「わくわく給食」
 さくら型のにんじんが当たったのは...
 《大河原南小学校2年1組》《大河原中学校3年4組》
 でした♪ わくわく給食リクエストは11月以降に登場します。
 お楽しみに!

9月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	636	25.3	20.6	371	2.3
中学校	812	31.1	24.3	405	2.9



令和8年度



学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない 学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだを調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
14月	大小1~3年 大小特支		ごはん	ぎょうざ(2個) きゅうりのピリ辛え 豆腐の中華煮	ごめ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく とうふ なると うずらたまご	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ なら ほししいたけ キャベツ	648 24.0 22.1 2.1	799 28.2 24.6 2.4
15火			ごはん	ミートボールカレー チキンと野菜のサラダ ヨーグルト	ごめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま パンこ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	649 21.8 17.7 2.6	833 26.2 21.6 3.5
16水	今月は 「あじ」	だい すいぎょう 第3水曜日は みやぎ 水産の日	ごはん	あじフライ(ソース) 肉入りきんぴら キャベツのみそ汁	ごめ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく キャベツ ねぎ	608 25.9 17.9 2.3	771 31.2 20.7 2.6
17木	大小1年		バターロール パン	ハニーマスタードチキン ブロッコリーとコーンのサラダ クリームスパゲッティ	パン バター あぶら かたくりこ はちみつ さとう こむぎこ ドレッシング スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン なまクリーム スキムミルク	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ	688 28.1 28.1 2.4	879 34.8 34.7 3.1
18金		今月は 「ぶたにく」	麦ごはん	肉みそ ツナとわかめのおひたし おくずかけ	ごめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら うめん さとも ふ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ わかめ ツナ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう いんげん こんにやく ほししいたけ	627 29.4 16.7 2.6	800 36.0 19.3 3.4
24木	19日は 食育の日		麦ごはん	セルフピピンバ (焼肉・ナムル) 豆腐の中華スープ	ごめ おぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とうふ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん はくさい だいずもやし ねぎ なら たけのこ	599 28.9 17.4 2.3	764 35.4 20.2 2.8
25金	十五夜献立		ごはん	いわしのみそ煮 里芋のそぼろ煮 白玉だんご汁 お月見ゼリー	ごめ さとも あぶら さとう かたくりこ しらたまだんご ゼリー	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とりこ こおりとうふ なると	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ しめじ ごぼう だいこん ねぎ	688 26.6 17.2 2.0	851 32.6 18.5 2.3
28月	大中 金中		ごはん	豚肉とごぼうの揚げ煮 野菜のごま酢和え 厚揚げとわかめのみそ汁	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ あつあげ みそ	ごぼう もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	661 23.9 23.8 2.6	
29火	大小4年 南小4年		麦ごはん	セルフタコライス (タコミート・チーズサラダ) コーン入りかきたまスープ	ごめ おぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー チーズ ベーコン とうふ たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ	626 26.6 18.8 2.3	794 32.1 21.6 2.8
30水	大小6年 南小3年		背割減塩 ソフトパン	セルフフィッシュドッグ 大根とハムのサラダ ソースやきそば	パン あぶら さとう ごま ちゅうかめん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう タチウオ ハム ぶたにく	だいこん きゅうり とうもろこし しょうが ブロッコリー もやし たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	640 24.0 24.4 3.0	818 29.7 30.1 4.0

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

みやぎ水産の日

こんげつ
今月は… あじ

あじの名前は、味が良いことから名付けられたそうです。あじは日本全国の近海に生息しています。この時期に三陸沖で獲れるあじは、暖流に乗って北上し、豊富な餌を食べて丸々と太っており、一年で最も脂がのっておいしくなります。宮城県豊かな海で育まれたあじは、新鮮でおいしいだけでなく、栄養価も抜群です。

食育の日

こんげつ
今月は… ぶたにく

豚肉は、良質なたんぱく質とビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、ごはんやパンに多く含まれている炭水化物がエネルギーに変わる時に必要な栄養素で、疲れをとる働きもあります。年間を通して毎月数回、町内産の「もちぶた」を使用しています。もちぶたを使用している日には「ぶたにく」と太字にしているので、確認してみましょう。