

# 5月のよていこんだてひょう

令和 6年 5月 1日  
石巻市東学校給食センター

(小学校)

日曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいじつのはたらき			えいようか エネルギー たんぱくし しょ糖 たんぱく たんぱく	備考 (給食止め)	
		あかのな 血や肉や骨に なる食品	みどりのな 体の調子を整え 病気を防ぐ食品	さいろのな はたらく力や 熱になる食品			
1水	バター ロールパン 牛乳	さかながたフライ ナポリタンソテー コンソメスープ	牛乳、たら、豚肉	玉ねぎ、しめじ トマト、ピーマン セロリ、にんじん、白菜 キャベツ	バターロールパン キャノーラ油、パン粉 サラダ油、上白糖 小麦粉、スパゲッティ かたくり粉	628 kcal 22.6 g 22.3 g 3.0 g	
2木	ごはん 牛乳	かぶとがたハンバーグきのこソース みずなとささみのサラダ わかたけスープ こどものひたまごボーロ	牛乳、鶏肉、豚肉 ささみ、うずら卵 わかめ	えのきたけ、しめじ にんじん、みずな だいこん、たまごたけ たけのこ、スリムねぎ 玉ねぎ	ごはん、サラダ油 生クリーム、ごま ごま油、ドレッシング 上白糖、たまごボーロ	629 kcal 23.5 g 19.4 g 2.5 g	大原小・寄磯小
7火	ごはん 牛乳	さばのキムチやき やさいのちゅうかいため しおワタンスープ	牛乳、さば、みそ パラペーコン、鶏肉	にんじん、玉ねぎ もやし、白菜 チンゲン菜、たけのこ スリムねぎ	ごはん、ごま油 ワンタンの皮	600 kcal 29.0 g 16.1 g 2.8 g	
8水	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウインナー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳、ウインナー ヨーグルト、豚肉	みかん、パイナップル、黄桃 しょうが、にんじん 玉ねぎ、もやし キャベツ、ピーマン	ソフトパン 上白糖、生クリーム サラダ油、中華めん	610 kcal 22.2 g 20.8 g 3.0 g	
9木	ごはん 牛乳	いかのかりんとうあげ ごもくまめ たまねぎのみそしる	牛乳、いか、鶏肉 昆布、大豆、油揚げ 豆腐、みそ	しょうが、ごぼう にんじん、こんにゃく えだまめ、玉ねぎ えのきたけ、こまつな	ごはん、小麦粉 かたくり粉、上白糖 キャノーラ油 サラダ油	653 kcal 28.1 g 17.8 g 2.8 g	
10金	ごはん 牛乳	チヂミ パンサンスー マーボー豆腐	牛乳、わかめ ロースハム、豚肉 みそ、豆腐、たまご	にんじん、きゅうり しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、たけのこ しいたけ、にら	ごはん、小麦粉 キャノーラ油、春雨 ドレッシング、サラダ油 上白糖、かたくり粉 ごま油、米粉	664 kcal 22.5 g 19.2 g 3.0 g	
13月	たけのこ ごはん 牛乳	かつおのごまみそあえ キャベツとコーンのわふうサラダ けんちんじる	牛乳、かつお、みそ 油揚げ、豆腐	たけのこ、キャベツ にんじん、きゅうり コーン、ごぼう、大根 こんにゃく、長ねぎ、しょうが	ごはん、もち米、小麦粉 キャノーラ油、上白糖 ごま、ドレッシング、ごま油 さいとも、かたくり粉	652 kcal 25.2 g 21.2 g 3.0 g	鮎川小
14火	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ カレーにくじやが あぶらふのみそ汁	牛乳、たまご、鶏肉 豚肉、豆腐、みそ	にんじん、玉ねぎ こんにゃく グリーンピース、大根 こまつな	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 じゃがいも、油麩	651 kcal 24.8 g 17.5 g 2.8 g	
15水	こめこパン 牛乳	チーズフォンデュコロッケ キャベツとコーンのソテー はくさいスープ	牛乳、チーズ パラペーコン 豆腐 スキムミルク	にんじん、キャベツ しめじ、コーン、白菜 ピーマン、えのきたけ たまごたけ、長ねぎ	米粉パン、サラダ油 キャノーラ油、上白糖 じゃがいも、パン粉 小麦粉、かたくり粉 米粉	600 kcal 23.0 g 24.6 g 3.0 g	蛇田小・住吉小 鹿妻小
16木	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックソースやき ひじきのサラダ みそスープ	牛乳、鶏肉、ひじき ささみ、豚肉、みそ	にんじん、大根、きゅうり 白菜、もやし、コーン、長ねぎ	ごはん、上白糖 かたくり粉、ごま油 ドレッシング、サラダ油	626 kcal 30.0 g 17.9 g 2.7 g	
17金	ごはん 牛乳	ポークカレー ブロッコリーサラダ メロン	牛乳、ツナ、豚肉 チーズ、スキムミルク	メロン、ブロッコリーきゅうり にんじん、キャベツ、しょうが 玉ねぎ、りんご、ブルーベリー グリーンピース	ごはん、サラダ油 じゃがいも、ドレッシング	668 kcal 21.1 g 19.4 g 3.0 g	
20月	ごはん 牛乳	とりにくのヤンニョムソース だいこんとツナのちゅうかサラダ ちゅうかスープ	牛乳、鶏肉、ツナ ロースハム	しょうが、長ねぎ、にんじん 大根、きゅうり、たけのこ 大豆もやし、しめじ チンゲン菜	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、ごま 上白糖、ごま油 ドレッシング	607 kcal 27.0 g 18.0 g 2.8 g	蛇田小・大街道小 住吉小・湊小・山下小 開北小
21火	ごはん 牛乳	さけのマヨネーズやき もやしのピリからいため ひきなじる	牛乳、鮭、豚肉 油揚げ、みそ	パセリ、しょうが 長ねぎ、にんじん もやし、にら、大根	ごはん、マヨネーズ 生クリーム サラダ油、上白糖 じゃがいも	633 kcal 26.3 g 20.8 g 2.6 g	山下小・開北小
22水	ココアパン 牛乳	オムレツマトソース アスパラガスのソテー クラムチャウダー	牛乳、たまご ウインナー、あさり パラペーコン チーズ	トマト、しめじ、 パプリカ、アスパラガス キャベツ、にんじん、玉ねぎ	ココアパン、上白糖 バター、サラダ油 じゃがいも、生クリーム	650 kcal 25.0 g 25.2 g 3.2 g	釜小
23木	ごはん 牛乳	いためビビンバ とうふポールスープ ゼリーいりフルーツミックス	牛乳、豚肉 豆腐、鶏肉	しょうが、にんじん、大豆もやし ほうれんそう、みかん、パイナップル 黄桃、白菜、たけのこ、玉ねぎ しめじ、長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、ごま油、パン粉 ごま、ゼリー、かたくり粉	656 kcal 23.7 g 18.3 g 2.3 g	
24金	ごはん 牛乳	いわしのオレンジに ごぼうとぶたにくのいために まめふのみそしる	牛乳、いわし、豚肉 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、 こんにゃく、いんげん 玉ねぎ、大根、長ねぎ オレンジ	ごはん、サラダ油 上白糖、まめふ 水あめ	626 kcal 26.2 g 16.4 g 2.5 g	
27月	ごはん 牛乳	あじのしおこうじやき こんぶのそぼろに しんじやがいのみそしる	牛乳、あじ、鶏肉 昆布、大豆、油揚げ 豆腐、みそ	にんじん、えだまめ 玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、じゃがいも	640 kcal 30.3 g 17.0 g 2.6 g	石巻小・釜小・鮎川小 万石浦小・鹿妻小・寄磯小 渡波小・福井小・大原小
28火	ごはん 牛乳	あげぎょうざ(2こ) わかめとツナのちゅうかサラダ とうふスープ ★ヨーグルト	牛乳、わかめ、ツナ 豆腐、ヨーグルト	にんじん、きゅうり キャベツ、玉ねぎ たけのこ、しいたけ チンゲン菜	ごはん、キャノーラ油 ドレッシング かたくり粉、ごま油	674 kcal 21.2 g 21.1 g 2.3 g	渡波小・福井小 鮎川小・寄磯小
29水	げんえん パン いちごジャム 牛乳	さんさいうどん ささかまのいそべあげ しらすいりおひたし	牛乳、笹かまぼこ たまご、あおのり しらす、鶏肉	にんじん、こまつな、わらび もやし、えのきたけ、ぜんまい しいたけ、長ねぎ、細竹	減塩パン、小麦粉 キャノーラ油 上白糖、うどん	600 kcal 24.8 g 17.3 g 3.0 g	
30木	ごはん 牛乳	あかうおのこうみやき ビーフソテー キムチスープ	牛乳、赤魚 パラペーコン 豚肉、みそ	しょうが、にんじん 玉ねぎ、キャベツ ピーマン、大根、白菜 しめじ、にら、長ねぎ	ごはん、ごま油 サラダ油、上白糖 ビーフン	600 kcal 24.6 g 16.2 g 2.7 g	鹿妻小4年
31金	ごはん 牛乳	ぶたどんのく たまごスープ メロン	牛乳、豚肉、豆腐 たまご、パラペーコン	しょうが、ごぼう、玉ねぎ こんにゃく、しいたけ グリーンピース、メロン にんじん、白菜、長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉	601 kcal 24.5 g 16.5 g 2.4 g	住吉小・蛇田小2年

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎🍴はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

## <5月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・もち米・牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・油麩・わかめ・小松菜・長ねぎ・パプリカなど