

5月の予定献立表

令和 6年 5月 1日
石巻市東学校給食センター

(中学校)

日曜日	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め)	
		赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
1水	ミルクパン 牛乳	かぶと型ハンバーグきのこソース 水菜とささみのサラダ コロコロ野菜スープ	牛乳, 鶏肉, ささみ 豚肉	えのきたけ, にんじん, みずな だいこん, 玉ねぎ, キャベツ トマト	ミルクパン, サラダ油 生クリーム, じゃがいも 上白糖, ドレッシング	786 kcal 30.4 g 30.6 g 3.9 g	
2木	ごはん 牛乳	魚型フライ キャベツと油揚げのごま炒め えのきたけ豆腐のみそ汁 子供の日たまごボーロ	牛乳, たら, 油揚げ 豆腐, みそ	にんじん, キャベツ, もやし えのきたけ, 長ねぎ	ごはん, キャノーラ油 ごま油, 上白糖, ごま パン粉, 小麦粉 たまごボーロ, かたくり粉	820 kcal 27.3 g 23.7 g 3.3 g	
7火	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, 米粉 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	826 kcal 27.1 g 22.2 g 3.4 g	
8水	米粉パン 牛乳	チーズフォンデュコロケ キャベツとコーンのソテー 白菜のスープ煮	牛乳, ウィンナー, 豚肉 チーズ, スキムミルク	にんじん, キャベツ, コーン セロリ, 白菜, 玉ねぎ	米粉パン, じゃがいも 上白糖, パン粉, 小麦粉 かたくり粉, 米粉 キャノーラ油, サラダ油	780 kcal 30.4 g 30.6 g 3.9 g	
9木	ごはん 牛乳	鮭のマヨネーズ焼き もやしのピリ辛炒め ひきな汁	牛乳, 鮭, 豚肉, 豆腐 油揚げ, みそ	パセリ, しょうが, 長ねぎ にんじん, もやし, にら だいこん	ごはん, マヨネーズ 生クリーム, サラダ油 上白糖	781 kcal 30.0 g 25.5 g 2.7 g	
10金	ごはん 牛乳	豚丼の具 卵スープ メロン	牛乳, 豚肉, 豆腐 バラベーコン, たまご	しょうが, ごぼう, 玉ねぎ こんにやく, 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	781 kcal 31.5 g 21.0 g 3.1 g	
13月	ごはん 牛乳	厚焼き卵のそぼろあんかけ カレー肉じゃが 油ふのみそ汁	牛乳, たまご, 鶏肉 豚肉, 豆腐, みそ	にんじん, 玉ねぎ, だいこん こんにやく, グリンピース 小松菜	ごはん, サラダ油, 上白糖, かたくり粉 じゃがいも, 油麩	811 kcal 28.9 g 19.4 g 3.6 g	湊中・稲井中
14火	たけのこ ごはん 牛乳	かつおのごまみそ和え キャベツとコーンの和風サラダ けんちん汁	牛乳, かつお, みそ 油揚げ, 豆腐	たけのこ, ごぼう, キャベツ にんじん, きゅうり, コーン だいこん, こんにやく 長ねぎ, しょうが	ごはん, もち米 かたくり粉, 小麦粉 キャノーラ油, 上白糖 ごま, さといも, ごま油 ドレッシング	826 kcal 30.7 g 24.7 g 3.9 g	
15水	背割り ソフトパン 牛乳	焼きそば ポイルウィンナー フルーツのヨーグルト和え	牛乳, ウィンナー ヨーグルト, 豚肉	みかん, バイン, 黄桃 しょうが, にんじん, 玉ねぎ もやし, キャベツ, ビーマン	ソフトパン, 上白糖 生クリーム, サラダ油 中華めん	780 kcal 27.3 g 25.2 g 3.8 g	
16木	ごはん 牛乳	いかのかりんとう揚げ 五目豆 玉ねぎのみそ汁	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 こんにやく, 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	827 kcal 34.5 g 21.0 g 3.6 g	蛇田中 石巻中1年
17金	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ 春雨入り野菜炒め わかたけスープ	牛乳, 鶏肉, わかめ バラベーコン, 豆腐	しょうが, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, ビーマン, たけのこ 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 春雨, ごま	780 kcal 27.5 g 22.5 g 2.7 g	蛇田中 石巻中1年
20月	ごはん 牛乳	さばのみりん焼き 昆布のそぼろ煮 新じゃがいものみそ汁	牛乳, さば, 鶏肉 昆布, 大豆, 油揚げ みそ	しょうが, にんじん, えだまめ 玉ねぎ, 長ねぎ	ごはん, 上白糖 サラダ油, じゃがいも	784 kcal 35.8 g 17.6 g 3.2 g	牡鹿中・渡波中
21火	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ(2個) わかめとツナの中華サラダ 豆腐スープ ★ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 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, しょうが, にら	ごはん, キャノーラ油 ドレッシング, かたくり粉 ごま油, 小麦粉, サラダ油 上白糖	820 kcal 24.1 g 23.5 g 2.8 g	
22水	減塩パン いちごジャム 牛乳	山菜うどん ポテトコロケ しらす入りおひたし	牛乳, しらす, 鶏肉	にんじん, ほうれんそう もやし, えのきたけ しいたけ, 長ねぎ, 玉ねぎ わらび, ぜんまい, 細竹	減塩パン, 上白糖 キャノーラ油 うどん, じゃがいも 小麦粉, パン粉 マーガリン	782 kcal 26.9 g 22.0 g 3.8 g	
23木	ごはん 牛乳	赤魚の香味焼き ビーフソテー 中華風コーンスープ	牛乳, あかうお バラベーコン, 豆腐 たまご	しょうが, にんじん 玉ねぎ, キャベツ ビーマン, コーン, 長ねぎ	ごはん, ごま油 サラダ油, 上白糖 ビーフ, かたくり粉	788 kcal 30.1 g 19.2 g 2.6 g	万石浦中
24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 玉ねぎ, キャベツ しょうが, りんご ブルーベリー, グリンピース	ごはん, サラダ油 じゃがいも ドレッシング	838 kcal 25.3 g 22.2 g 3.5 g	石巻中
27月	ごはん 牛乳	鶏肉のヤンニョムソース 大根とツナの中華サラダ 中華スープ	牛乳, 鶏肉, ツナ ロースハム, 豆腐	しょうが, 長ねぎ, にんじん だいこん, 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 上白糖, ごま ごま油, ドレッシング	783 kcal 32.1 g 22.0 g 3.0 g	石巻中
28火	ごはん 牛乳	いわしのオレンジ煮 ごぼうと豚肉の炒め煮 豆ふのみそ汁	牛乳, いわし, 豚肉 油揚げ, みそ	ごぼう, にんじん こんにやく, さやいんげん だいこん, オレンジ	ごはん, サラダ油 上白糖, じゃがいも 豆ふ, 水あめ	788 kcal 30.2 g 17.9 g 3.0 g	
29水	ココアパン 牛乳	オムレットマトソース アスパラガスのソテー クラムチャウダー	牛乳, たまご ウィンナー, あさり 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	813 kcal 30.3 g 29.1 g 3.9 g	牡鹿中
30木	ごはん 牛乳	炒めビビンバ 豆腐ボールスープ ゼリー入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, バイン, 黄桃 白菜, たけのこ, 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, ごま油, ごま パン粉, かたくり粉 ゼリー	827 kcal 28.8 g 21.5 g 2.8 g	
31金	ごはん 牛乳	あじの香味揚げ チョレギサラダ ピリ辛味噌汁	牛乳, あじ, わかめ, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	大根, きゅうり キャベツ, しょうが にんじん, 白菜, 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油 サラダ油, バター ドレッシング, ごま 上白糖, ごま油	837 kcal 30.2 g 26.6 g 2.9 g	牡鹿中

◎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。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

<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