



# 5月予定献立表（中学校）



石巻市河北学校給食センター

日	曜日	ス プ ー ン	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 脂質 塩分	備考 (給食止め等)
					赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
					血や肉や骨に なる食べもの	からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べもの	はたらく力や 熱になる食べもの		
1	水	○	米粉 パン	オムレツハヤシソース ナポリタンソテー クラムチャウダー	牛乳 パラベコン あさり チーズ 豚肉 スキムミルク たまご	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく しめじ ピーマン トマト	パン サラダ油 大豆油 じゃがいも 生クリーム 白いんげん豆 砂糖 スパゲッティ	808 33.5 28.5 4.2	
2	木		ごはん	かぶと型ハンバーグ照り焼きソース 切干大根のハリハリサラダ 若竹汁 こいのぼりボーロ	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	しいたけ だけのこ みつば 玉ねぎ 大根 にんじん 切干大根 きゅうり ほうれん草	ごはん 砂糖 でん粉 ドレッシング こいのぼりボーロ	775 26.1 19.6 3.5	
7	火		ごはん	チリマヨ風チキン キャベツと豚肉のかき油炒め 中華風コンスープ	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉 豚肉	玉ねぎ コーン にんにく スリムねぎ チンゲン菜 にんじん キャベツ もやし	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 マヨネーズ風調味料	797 34.2 22.1 3.5	
8	水		減塩パン キャラメル ジャム	山菜うどん 石巻産笹かまの南部揚げ みつば入りおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ たまご	にんじん えのきだけ わらび ぜんまい だけのこ 長ねぎ ほうれん草 もやし みつば	パン 砂糖 うどん 小麦粉 ごま 大豆油 キャラメルジャム	782 38.1 23.8 3.4	北上中3年
9	木	○	ごはん	ボークしゅうまい（2個） 宮もやしのソテー 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ	しょうが にんにく にら にんじん しだいけ 長ねぎ だけのこ 玉ねぎ もやし 大豆もやし ビーマン	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 小麦粉	849 32.1 25.1 3.3	飯野川中3年 北上中3年
10	金	○	ごはん	鮭のチーズ風味焼き ★ヨーグルトアイス アーモンド入りサラダ じゃがいものところろスープ	牛乳 鮭 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ コーン にんにく スリムねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ パセリ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 アーモンド	780 29.7 17.4 2.6	飯野川中3年 北上中3年
13	月	○	ごはん	魚型かまぼこフライ 昆布のそぼろ煮 石巻産小松菜のみそ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ たら 鶏肉 大豆 昆布	ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 キャベツ 枝豆	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 大豆油 サラダ油	848 34.1 22.9 2.8	飯野川中 河北中 桃生中
14	火		麦 ごはん	豚キムチ丼の具 塩ワタンスープ みしょうかん 無添加小魚	牛乳 パラベコン 豚肉 いわし	にんじん もやし スリムねぎ にんにく にら しめじ 白菜 玉ねぎ みしょうかん	ごはん 押麦 ごま油 ワタンの皮 砂糖	801 30.6 19.0 3.4	
15	水		ココア パン	豚肉のハニービネガーソース ジャーマンソテー 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 パラベコン	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 パセリ	パン 小麦粉 でん粉 大豆油 はちみつ バター じゃがいも	855 30.9 36.4 3.7	
16	木		ごはん	いかのピリ辛あんかけ ラーメンサラダ のりたまスープ	牛乳 豆腐 たまご のり いか ハム	玉ねぎ スリムねぎ 長ねぎ もやし コーン にんじん きゅうり	ごはん でん粉 ごま ごま油 砂糖 サラダ油 ラーメン ドレッシング	780 33.1 18.3 3.5	
17	金		だけのこ ごはん	厚焼き玉子のおろしソース カレー肉じゃが なめこ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ たまご 豚肉	だけのこ にんじん ごぼう 白菜 なめこ みつば 大根 玉ねぎ ごんにゃく いんげん	ごはん もち米 砂糖 サラダ油 じゃがいも	794 28.8 17.9 3.6	
20	月	○	ごはん	フライドチキン プチももゼリー ブロックソーとウィンナーのソテー コロコロ豆野菜スープ	牛乳 大豆 鶏肉 ウィンナー	にんじん 大根 玉ねぎ コーン 枝豆 ほうれん草 にんにく しょうが しめじ ブロッコリー	ごはん いんげん豆 でん粉 大豆油 オリーブ油 ももゼリー	818 30.2 22.3 2.9	北上中
21	火		ごはん	かつおのしぐれ和え ひじきとごぼうのサラダ 宮城の郷土料理『油ふり入りおくずかけ』	牛乳 油揚げ 豆腐 かつお ひじき	にんじん 大根 しだいけ しょうが ごぼう 枝豆 パプリカ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 油ふり でん粉 小麦粉 大豆油 ごま ドレッシング	870 33.7 24.3 3.0	
22	水	○	背割り ソフト パン	焼きそば ウィンナーケチャップがけ ゼリー入りフルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン かつお りんご かぼちゃ いちご ブルーベリー みかん もも パイン	パン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 生クリーム	822 27.1 26.8 3.9	桃生中3年
23	木		ごはん	さばのキムチ焼き 型抜きチーズ チンゲン菜のソテー レタスと鶏団子のスープ	牛乳 鶏肉 さば みそ 豚肉 チーズ	にんじん 白菜 レタス 玉ねぎ にら えのきだけ もやし チンゲン菜	ごはん パン粉 砂糖 ごま油 サラダ油	823 34.4 27.3 3.4	桃生中1・3年
24	金	○	大麦 ごはん	ボークカレー グリーンアスパラサラダ メロン	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ にんじん フルーン アスパラガス キャベツ コーン メロン	ごはん 大麦 白いんげん豆 サラダ油 じゃがいも	803 23.6 19.4 3.2	河北中 桃生中1・3年
27	月		ごはん	あじの香味焼き 春雨入り野菜炒め たまごスープ	牛乳 豆腐 たまご あじ みそ パラベコン	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく もやし ちんゲン菜	ごはん でん粉 ごま油 ごま 砂糖 サラダ油 春雨	785 29.9 22.9 3.5	飯野川中
28	火		ごはん かつお ぶりかけ	のり塩ポテトコロッケ ごぼうと豚肉の炒め物 キャベツのみそ汁	牛乳 豆腐 みそ 高野豆腐 青のり 大豆 豚肉 かつお節	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ごぼう いんげん ごんにゃく	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま	789 25.3 19.1 2.9	飯野川中
29	水	○	横割り 丸パン	照り焼き網焼きバーグ コールスローサラダ ハッシュドボーク	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏肉 大豆	にんにく 玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも 生クリーム 白いんげん豆 パン粉 ドレッシング	830 28.9 31.9 4.1	
30	木		ごはん	赤魚のパンパンジーソース もやしのピリ辛炒め 豆乳ちゃんぽん風スープ	牛乳 パラベコン えび みそ 豆腐 豆乳 赤魚 豚肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 きくらげ チンゲン菜 にら しょうが 長ねぎ もやし	ごはん でん粉 大豆油 ごま油 砂糖 ごま サラダ油	834 31.9 26.5 2.7	
31	金		ごはん	鶏肉のみそソース 石巻産小松菜とじゃこのツナ和え けんちん汁 ★飲むヨーグルト	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 みそ ツナ しらす ヨーグルト	ごぼう にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ	ごはん 里芋 でん粉 砂糖 ごま油	801 33.8 17.8 2.9	桃生中2年

※牛乳は毎日つきます。 ※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。

☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。

★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。（北上中・雄勝中は給食センターから配送）

## 【今月の地場産物《宮城県産》】

・ごはん ・たまご ・押麦 ・とうふ ・長ねぎ ・ヨーグルト  
・パン ・豚肉 ・牛乳 ・もち米 ・わかめ

## 【今月の地場産物《石巻産》】

・焼きそば麺 ・しょうゆ ・笹かまぼこ ・みそ  
・スリムねぎ ・小松菜