

5月のよていこんだてひょう (幼稚園)

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい	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	○	こめこパン 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 パラバーコン 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	526 22.7 20.4 2.4		
2	木		ごはん かぶとがたハンバーグてりやきソース きりぼしだいこんのハリハリサラダ わかたけじる こいのぼりポーロ	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	しいたけ たけのこ 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 こいのぼりポーロ	494 18.3 15.3 2.2		
7	火		ごはん チリマヨふうちキン キャベツとぶたにくのかきあぶらいため ちゅうかふうコーンスープ	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	491 22.5 16.4 2.4		
8	水		げんえんパン ジャム さんさいうどん 石巻産ささかまのなんぷあげ みつばいりおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ たまご	にんじん えのきたけ わらび ぜんまい たけのこ 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	523 26.1 17.0 2.3		
9	木	○	ごはん ポークしゅうまい(2こ) まめもやしのソテー 宮城県産豆腐のマーボーどうぶ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ	しょうが にんにく いら にんじん しいたけ 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ もやし 大豆もやし ピーマン	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 小麦粉	555 22.5 20.3 2.2		
10	金	○	ごはん さけのチーズふうみやき アーモンドいりサラダ じゃがいものとろとろスープ	牛乳 鮭 チーズ	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	466 20.6 12.8 1.7		
13	月	○	ごはん さかながたかまほこフライ こんぶのそぼろに 石巻産こまつなのみそじる	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 大豆油 サラダ油	541 24.2 17.2 2.0		
14	火		むぎごはん ぶたキムチどんのぐ しおワントンスープ みしょうかん	牛乳 豚肉 パラバーコン	にんじん もやし スリムねぎ にんにく いら しめじ 白菜 玉ねぎ みしょうかん	ごはん 押麦 ごま油 ワントンの皮 砂糖	490 18.5 14.1 2.0		
15	水		ココアパン ぶたにくのハニーピネガーソース ジャーマンソテー やさいたっぷりスープ	牛乳 豚肉 パラバーコン	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	536 20.6 24.1 2.2		
16	木		ごはん いかのピリからあんかけ 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	481 21.9 14.1 2.4		
17	金		全校給食止め(園外保育)						全幼稚園
20	月	○	ごはん フライドチキン ブロッコリーとウィンナーのソテー コロコロまめやさいスープ	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 オリブ油	493 20.1 16.4 1.9		
21	火		ごはん かつおのしぐれあえ ひじきとごぼうのサラダ 宮城の郷土料理『あぶらふいりおくすかけ』	牛乳 油揚げ 豆腐 かつお ひじき	にんじん 大根 しいたけ 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 でん粉 小麦粉 大豆油 ごま ドレッシング	538 22.8 17.9 1.9		
22	水	○	せわりソフトパン やきそば ウィンナーケチャップかけ ゼリー入りフルーツのヨーグルトあえ	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 キザパピーツ カリガ りんご かぼちゃ いちご ブルーベリー みかん ももパイ	パン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 生クリーム	521 18.5 18.1 2.3		
23	木		ごはん さばのキムチやき チンゲンサイのソテー レタスととりだんごのスープ	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 いら えのきたけ もやし チンゲン菜	ごはん パン粉 砂糖 ごま油 サラダ油	484 21.7 17.7 2.0	桃生幼稚園	
24	金	○	おおむぎごはん ポークカレー グリーンアスパラサラダ メロン	牛乳 豚肉 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	503 16.4 14.5 2.0		
27	月		ごはん あじのこみみやき はるさめいりやさしいため たまごスープ	牛乳 豆腐 たまご あじ みそ パラバーコン	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 卵黄	ごはん でん粉 ごま油 ごま粉 砂糖 サラダ油 春雨	483 20.1 16.9 2.2		
28	火		ごはん のりしおポテトコロッケ ごぼうとぶたにくのいためもの キャベツのみそじる	牛乳 豆腐 みそ 高野豆腐 青のり 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ごぼう いんげん こんにゃく	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖	489 17.2 14.4 1.8		
29	水	○	よこわりまるパン てりやきあみやきバーグ コールスローサラダ ハッシュドポーク	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	541 20.7 23.2 2.6		
30	木		ごはん あかうおのパンバンジーソース もやしのピリからいため とうにゅうちゃんぼんふうスープ	牛乳 パラバーコン えび 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 いら 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	513 21.3 19.0 1.7		
31	金		ごはん とりにくのみそソース 石巻産こまつなとじゃこのツナあえ けんちんじる	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 みそ ツナ しらす	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	472 21.4 13.7 2.0		

※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。

【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