



令和6年5月よていこんだてひょう (小学校)

健康のために
減塩に
心がけましょう



今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・油麩・豚肉・めだい・豆腐・油揚げ・わかめ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・パプリカ

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい			主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			しゅしょく	おかず		赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	
1	水	げんえん パン	ささかまのなんぷあげ きざみこんぶのサラダ さんさいうどん ☆ジャーベットヨーグルト	牛乳 牛乳 笹かまぼこ たまご 昆布 ツナ 鶏肉 油揚げ なると ヨーグルト	とうもろこし キャベツ わらび ふき 細竹 えのき たけのこ にんじん ぶなしめじ 長ねぎ	パン 小麦粉 こま 大豆油 ドレッシング でんぷん うどん	672 kcal 295 g 23.5 g 3.1 g				
2	木	たけのこ ごはん	こどものひハンバーグ もやしのツナいため めかぶのスープ こいのぼりポーロ	牛乳 牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 めかぶ たまご 油揚げ	たけのこ にんじん もやし ぶなしめじ こまつな えのき たけのこ たもぎたけ 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん もち米 砂糖 でんぷん サラダ油 こま ポーロ	618 kcal 25.2 g 17.2 g 2.9 g		5月5日は こどもの日		
3	金		憲法記念日								
6	月		こどもの日 振替休日		こどもの日						
7	火	ごはん	いためピンパ ちゅうかふうスープ みしょうかん	牛乳 牛乳 豚肉 大豆 卵 鶏肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ もやし にんじん こまつな きくらげ 白菜 長ねぎ 美生柑	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	618 kcal 26.8 g 17.6 g 2.3 g		河南東中3年		
8	水	チーズ パン	ツナオムレツ キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー こざかな	牛乳 牛乳 卵 ツナ 鶏肉 あさり 脱脂粉乳 チーズ 小魚	にんじん とうもろこし ぶなしめじ キャベツ 玉ねぎ パセリ	チーズパン サラダ油 じゃがいも いんげん豆 ホワイトルウ 生クリーム	617 kcal 26.7 g 26.7 g 2.9 g		河南東中3年		
9	木	ごはん	かつおとだいずのごまがらめ ひじきあえ けんちんじる	牛乳 牛乳 かつお 大豆 ひじき 豆腐 みそ	ブロッコリー にんじん もやし ごぼう 大根 ぶなしめじ こんにやく 長ねぎ しょうが 玉ねぎ	ごはん 大豆油 でんぷん サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも パン粉	639 kcal 26.8 g 16.9 g 2.4 g		河南東中		
10	金	ごはん	ぎゅうタンつくねオニオンソース チャブチェ たけのこのスープ	牛乳 牛乳 牛タン 鶏肉 豚肉 豆腐 もすく	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん たら たけのこ えのき たけのこ 長ねぎ	ごはん 砂糖 サラダ油 マロニー ごま	641 kcal 23.2 g 19.5 g 2.5 g		河南東中		
13	月	ごはん	あじのこうみやき こんぶのそぼろに ピリからみそじる	牛乳 牛乳 あじ 鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ	にんじん えだ豆 しょうが にんにく 大根 ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 じゃがいも バター ごま油 ごま	624 kcal 29.6 g 17.1 g 2.4 g				
14	火	ごはん	とりにくのしおからあげ チンゲンさいのソテー とうにゅうばいたんスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 パラベーコン 豚肉 油揚げ 豆乳	しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ 大根 白菜 メンマ 長ねぎ	ごはん ごま油 でんぷん 大豆油 サラダ油 春雨	656 kcal 26.9 g 20.8 g 2.3 g				
15	水	こめこ パン	チリコンカン れんこんサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 牛乳 豚肉 大豆 金時豆 枝豆 大豆 ツナ パラベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト れんこん きゅうり キャベツ パセリ	米粉パン サラダ油 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも マロニー	642 kcal 28.6 g 25.1 g 2.7 g		河南東中		
16	木	ごはん	しろみざかなフライ/パッカルカリス こまつなのさつとに あぶらみそじる	牛乳 牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	にんじん もやし こまつな 大根 白菜 長ねぎ	ごはん 大豆油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 油麩 タルタルソース パン粉 小麦粉 でんぷん	650 kcal 23.2 g 20.4 g 2.1 g		河南西中		
17	金	ごはん	すすかけしゅうまい(2こ) チョレギサラダ マーボーどうふ	牛乳 牛乳 わかめ 豚肉 大豆 豆腐	にんじん キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ たけのこ たら 長ねぎ	ごはん ドレッシング ごま油 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮	679 kcal 28.2 g 20.7 g 2.5 g		河南東中 河南西中		
20	月	ごはん	ぶたにくのガーリックやき ビーフソテー なめことたまごのスープ	牛乳 牛乳 豚肉 えび 豆腐 たまご	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ ビーマン 白菜 なめこ スリムねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん サラダ油 ビーフン ごま油	628 kcal 29.0 g 17.8 g 2.6 g		広瀬小・前谷地小 北村小・和瀬小 河南東中・河南西中		
21	火	ごはん	さばのみそねぎやき やさいのうまに とうふのすましじる	牛乳 牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	しょうが にんにく スリムねぎ にんじん しいたけ えだ豆 ぶなしめじ まいたけ たもぎたけ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 さといも 春雨	610 kcal 27.5 g 16.9 g 2.0 g		広瀬小 前谷地小 和瀬小		
22	水	メロン パン	ハンバーグトマトソース かいそうサラダ ポトフ	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 茎わかめ 昆布 とさか 寒天 ウィンナー	トマト もやし きゅうり セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	メロンパン 砂糖 ドレッシング 麦 じゃがいも	636 kcal 27.0 g 26.6 g 3.1 g				
23	木	ごはん	おさかなフライ 河南のちぐさあえ チゲふうとんじる	牛乳 牛乳 たら 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	もやし にんじん こまつな しょうが にんにく 大根 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 長ねぎ キャベツ	ごはん 大豆油 ごま油 砂糖 小麦粉 パン粉	666 kcal 24.0 g 22.7 g 1.9 g				
24	金	ごはん	ボークカレー やさいソテー メロン	牛乳 牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご フルーン もやし キャベツ メロン	ごはん 玄米 サラダ油 じゃがいも カレールウ	669 kcal 23.1 g 16.4 g 2.4 g				
27	月	ごはん	宮城県産めだいのうめみそつけ いりどり はるキャベツのみそじる	牛乳 牛乳 めだい 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく さやいんげん 大根 キャベツ 長ねぎ 梅みそ	ごはん サラダ油 砂糖 のりたまふりかけ	605 kcal 27.3 g 15.5 g 2.2 g		須江小 鹿又小		
28	火	ごはん	ヒレカツ ブロッコリーサラダ くわわかめのスープ ☆ヨーグルト	牛乳 牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 茎わかめ ヨーグルト	ブロッコリー とうもろこし きゅうり 美パプリカ えのき たけのこ にんじん キャベツ 長ねぎ	ごはん ドレッシング ごま油 パン粉	624 kcal 24.2 g 16.4 g 1.9 g				
29	水	せわ 背割りのソ フトパン	にらたまのそぼろあん やきそば フルーツゼリー	牛乳 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 青のり	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン 黄桃 りんご たら	パン 砂糖 でんぷん サラダ油 焼きそば種 野菜ゼリー フルーツゼリー	621 kcal 26.3 g 16.8 g 3.1 g				
30	木	ごはん	いわしのごまみそに あぶらぶじゃが さわにわん	牛乳 牛乳 いわし みそ 豚肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ こんにやく えだ豆 ごぼう しいたけ えのき たけのこ こまつな	ごはん サラダ油 じゃがいも 油麩 砂糖 春雨 ごま	644 kcal 26.5 g 16.7 g 1.9 g				
31	金	ごはん	とりにくのレモンに こまつなのごまあえ しんたまねぎのみそじる	牛乳 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	レモン汁 こまつな もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 すりごま じゃがいも	661 kcal 29.1 g 19.2 g 2.3 g				

※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。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。
※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。