



令和6年5月予定献立表 (中学校)

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	献立名		主な材料名と3つのほたらぎ			栄養価		備考 (給食止め等)
			主食	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		減塩パン	笹かまの南部揚げ 刻み昆布のサラダ 山菜うどん ☆シャベットヨーグルト	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 鱧竹 えのき だけのこ にんじん ぶなしめじ 長ねぎ	パン 小麦粉 ごま 大豆油 ドレッシング でんぷん うどん	834 kcal 36.5 g 27.9 g 4.1 g		
2	木		たけのこ ごはん	こどもの日ハンバーグ もやしのツナ炒め 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 えのきだけ たけのこ たもぎだけ 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん もち米 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま ポーロ	799 kcal 32.1 g 21.0 g 4.1 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	炒めビビンバ 中華風スープ みしょうかん <small>季節の果物を 味わおう 「みしょうかん」</small>	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	780 kcal 33.2 g 20.5 g 2.9 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	800 kcal 33.2 g 34.3 g 4.0 g	河南東中3年	
9	木		ごはん	かつおと大豆のごまがらめ ひじき和え けんちん汁	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 こんにゃく 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	811 kcal 32.9 g 19.4 g 3.0 g	河南東中	
10	金		ごはん	牛タンつくねオニオンソース チャプチェ 竹の子のスープ	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 えのきだけ たもぎだけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 サラダ油 マロニー ごま	784 kcal 27.2 g 20.6 g 3.1 g	河南東中	
13	月		ごはん	あじの香味焼き 昆布のそぼろ煮 ピリ辛みそ汁	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 パター ごま油 ごま	795 kcal 36.4 g 20.0 g 3.1 g		
14	火		ごはん	鶏肉の塩唐揚げ チンゲン菜のソテー 豆乳白湯スープ	牛乳 牛乳 鶏肉 ハラペーコン 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	827 kcal 32.9 g 24.6 g 2.8 g		
15	水	◎	米粉パン	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 ツナ ハラペーコン	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 マカロニ	807 kcal 35.8 g 30.4 g 3.4 g	河南東中	
16	木		ごはん	白身魚フライ/パッパカリス 小松菜のさっと煮 油ふのみそ汁	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	832 kcal 29.2 g 23.7 g 2.9 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 マーボー豆腐	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	839 kcal 33.2 g 23.4 g 3.0 g	河南東中 河南西中	
20	月		ごはん	豚肉のガーリック焼き ビーフソテー なめこ卵のスープ <small>毎月19日は 食育の日</small>	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	790 kcal 35.1 g 20.3 g 3.4 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	さばのみそねぎ焼き 野菜のうま煮 豆腐のすまし汁	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 たもぎだけ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 さといも 春雨	772 kcal 33.4 g 19.4 g 2.5 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 海藻サラダ 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 ウィナー	トマト もやし きゅうり ゼロリ 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	831 kcal 32.3 g 32.4 g 4.1 g		
23	木		ごはん	おさかなフライ 河南の干草和え チゲ風豚汁	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 えのきだけ 長ねぎ キャベツ	ごはん 大豆油 ごま油 砂糖 小麦粉 パン粉	842 kcal 29.1 g 27.2 g 2.5 g		
24	金	◎	玄米入り ごはん	ポークカレー 野菜ソテー メロン <small>季節の果物を 味わおう 「メロン」</small>	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 プルーン もやし キャベツ メロン	ごはん 玄米 サラダ油 じゃがいも カレールフ	846 kcal 28.4 g 19.5 g 3.2 g		
27	月		ごはん のりたま ふりかけ	宮城県産めだいの梅みそ漬 炒り鶏 春キャベツのみそ汁	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 こんにゃく 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	766 kcal 33.5 g 17.3 g 2.9 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 茎わかめのスープ ☆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 黄パプリカ えのきだけ 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	803 kcal 30.4 g 19.1 g 2.5 g		
29	水		背割りソ フトパン	にら玉のそぼろあん 焼きそば 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 野菜ゼリー フルーツゼリー	795 kcal 32.7 g 20.1 g 4.3 g		
30	木		ごはん	いわしのごまみそ煮 油ふじゃが 沢煮わん	牛乳 牛乳 いわし みそ 豚肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだ豆 ごぼう しいたけ えのきだけ こまつな	ごはん サラダ油 じゃがいも 油麩 砂糖 春雨 ごま	816 kcal 31.9 g 19.1 g 2.4 g		
31	金		ごはん	鶏肉のレモン煮 こまつ菜のごま和え 新玉ねぎのみそ汁	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	816 kcal 34.8 g 21.0 g 2.9 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。