



# 5月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

日曜日	スプーン	献立名	おもなざいりょうと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)
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
			ちやにくやほねに なるたべもの	からだのちょうしをよくし びょうきをふせくたべもの	はたらくちからや ねつになるたべもの		
1水	げんりょう バターロール ぎゅうにゅう	さんさいうどん さつまいもコロッケ/ソース ◆ほうれんそうのごまあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かま	にんじん だけのこ 山菜 長ねぎ もやし ほうれん草 干しいたけ えのき えだ豆	バターロール 砂糖 大豆油 うどん ごま さつまいも パン粉 小麦粉	616 kcal 18.3 g 23.7 g 3.4 g	
2木	ごはん ぎゅうにゅう	かぶとがたハンバーグきのこソース じゃがいももちゅうかいため わかたけじる こいのぼりポーロ	牛乳 鶏肉 豚肉 なると とうふ	玉ねぎ えのき しめじ コーン ビーマン だけのこ まいたけ みつば	ごはん バター 砂糖 じゃがいも サラダ油	636 kcal 24.8 g 16.7 g 2.2 g	
7火	ごはん ぎゅうにゅう	いかにかりんとうあげ ◆パプリカいりひじきサラダ さつまじる	牛乳 いか ツナ 油揚げ とうふ みそ ひじき	赤パプリカ キャベツ きゅうり コーン にんじん だいこん 長ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 大豆油 ドレッシング 砂糖 さつまいも	682 kcal 24.2 g 19.6 g 2.3 g	
8水	ミルクパン ぎゅうにゅう	とりにくのガーリックやき ナポリタンソース やさいスープ ◆ミニピーチゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ ビーマン キャベツ	ごはん スパゲティ でん粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも ゼリー	630 kcal 27.0 g 21.0 g 3.2 g	山下中1年
9木	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき もやしのピリからいため ◆きわかめのスープ アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 ベーコン とうふ いわし わかめ	にんじん もやし いら 長ねぎ えのき しめじ はくさい スリムねぎ	ごはん 大豆油 砂糖 サラダ油 ごま油 アーモンド	682 kcal 21.6 g 25.4 g 2.3 g	山下中1年
10金	○ ごはん ぎゅうにゅう	チンカレー ◆グリーンアスパラサラダ 【きせつのだもの】みしょうかん ★◆ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ にんじん しょうが のりこ グリンピース キャベツ アスパラガス にんにく コーン 美生柑	ごはん サラダ油 じゃがいも ドレッシング	677 kcal 21.1 g 15.8 g 3.0 g	
13月	○ ごはん ぎゅうにゅう	さけのみそマヨネーズやき ◆ポパイサラダ じゃがいもとろとろスープ	牛乳 さけ みそ	コーン 赤パプリカ きゅうり ほうれん草 玉ねぎ スリムねぎ	ごはん マヨネーズ でん粉 ドレッシング サラダ油 じゃがいも	640 kcal 23.7 g 19.7 g 2.1 g	住吉中
14火	○ むぎごはん ぎゅうにゅう	いためピビンバ ◆ゼリー入りフルーツミックス とうふポールスープ	牛乳 豚肉 とうふ 鶏肉	しょうが 大豆もやし にんじん ほうれん草 にんにく みかん パイナップル りんご もも もやし だけのこ こまつな 玉ねぎ いら	押し麦 ごはん 砂糖 ごま油 ごま パン粉 ゼリー	646 kcal 23.9 g 16.9 g 2.4 g	
15水	○ しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソース ◆アーモンドいりサラダ クラムチャウダー	牛乳 たまご チーズ ベーコン インゲン豆 あさり スキムミルク	にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	食パン 砂糖 サラダ油 アーモンド じゃがいも いちごジャム 生クリーム	636 kcal 24.6 g 21.9 g 3.4 g	中里小
16木	○ ごはん げんまい ふりかけ ぎゅうにゅう	さかながたフライ/ソース チンゲンさいいための キャベツのみそしる	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ とうふ たら	にんじん チンゲン菜 もやし だいこん 長ねぎ	ごはん 大豆油 サラダ油 小麦粉 パン粉	628 kcal 23.5 g 18.2 g 2.6 g	青葉中
17金	○ ごはん ぎゅうにゅう	さばのキムチやき ◆はるさめサラダ しおワンタンスープ	牛乳 さば みそ 鶏肉	きゅうり にんじん キャベツ はくさい だけのこ スリムねぎ	ごはん ドレッシング ごま油 ワンタン はるさめ 砂糖	668 kcal 23.0 g 22.0 g 2.4 g	青葉中 山下中
20月	○ ごはん ぎゅうにゅう	かつおのゴマみそあえ ◆かいそうサラダ けんちんしる	牛乳 かつお みそ 海藻 鶏肉 とうふ	キャベツ にんじん コーン だいこん こぼろ 長ねぎ 平こんにゃく しょうが	ごはん 大豆油 ごま ドレッシング ごま油	651 kcal 29.1 g 20.7 g 2.9 g	向陽小 中里小 山下中
21火	○ ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのレモンソースがけ まめもやしのソテー ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 鶏肉 ハム とうふ たまご	にんじん 大豆もやし ビーマン レモン汁 玉ねぎ コーン チンゲン菜	ごはん 大豆油 砂糖 サラダ油 でん粉 小麦粉	660 kcal 28.1 g 19.7 g 2.7 g	
22水	○ げんりょう せわり ソフトパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナーケチャップソースがけ ◆フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン みかん もも パイン	ソフトパン サラダ油 やきそば麺 生クリーム	651 kcal 22.7 g 21.4 g 3.3 g	
23木	○ ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのねぎしおやき ◆ピリからおひたし にくだんごスープ ★◆とうにゅうパンナコッタ	牛乳 赤魚 鶏肉 豚肉 豆腐パンナコッタ	長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん はくさい えのき しょうが 玉ねぎ いら にんにく	ごはん ごま油 ドレッシング ラー油	617 kcal 22.9 g 17.4 g 3.0 g	
24金	○ おおむぎ ごはん ぎゅうにゅう	あげチヂミ ◆わかめとささまのちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳 笹かま 豚肉 とうふ わかめ みそ	にんじん きゅうり だいこん しょうが だけのこ 干しいたけ 長ねぎ いら にんにく	大麦 ごはん 大豆油 ドレッシング サラダ油 砂糖 ラー油 ごま油 でん粉	656 kcal 23.7 g 19.9 g 2.6 g	
27月	○ ごはん ぎゅうにゅう	あじのこうみあげ こんぶのそぼろに しんじゃがいものみそしる	牛乳 あじ 鶏肉 昆布 大豆 とうふ 油揚げ みそ	にんじん えだ豆 長ねぎ	ごはん 大豆油 でん粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも	690 kcal 26.8 g 20.8 g 2.5 g	貞山小
28火	○ ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんのぐ たまごスープ 【きせつのだもの】メロン	牛乳 豚肉 とうふ たまご	にんにく にんじん 玉ねぎ はくさい いら きくらげ こまつな メロン	ごはん ごま油 砂糖 ごま	608 kcal 24.4 g 16.4 g 2.3 g	貞山小
29水	○ こめこパン ぎゅうにゅう	チーズフォンデュコロッケ ◆ブロッコリーサラダ ジュリアンヌスープ	牛乳 チーズ ベーコン スキムミルク	ブロッコリー コーン にんじん きゅうり セロリ キャベツ 玉ねぎ えのき	米粉パン 大豆油 ドレッシング 小麦粉 じゃがいも パン粉	575 kcal 19.7 g 23.5 g 2.6 g	
30木	○ たけのこ ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのそぼろあん カレーにじゃがが あぶらふりたまねぎのみそしる	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 とうふ みそ 油揚げ	にんじん 玉ねぎ えだ豆 糸こんにゃく えのき こまつな たけのこ こぼろ	もち米 ごはん 砂糖 サラダ油 じゃがいも あぶら麩	655 kcal 25.6 g 17.6 g 2.8 g	
31金	○ ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに キャベツともやしのかきあぶらいため キムチスープ ◆かたぬきチーズ	牛乳 いわし 鶏肉 豚肉 とうふ みそ チーズ	にんじん キャベツ しめじ もやし にんにく だいこん チンゲン菜 はくさい 長ねぎ	ごはん ごま油 サラダ油 砂糖	623 kcal 26.3 g 19.6 g 3.4 g	

- はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。
- 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。
- ☆は業者から直接、学校に配送されます。 ◆は学校冷蔵庫保存になります。

〈今月の石巻産・宮城県産の主な食材〉

ごはん・押し麦・パン・もち米・焼きそば麺・牛乳・さつま揚げ・豚肉・豆腐・わかめ・ヨーグルト・しょうゆ・みそ  
小松菜・長ねぎ・スリムねぎ など

