



# 5月の予定献立表(中学校)



石巻市住吉学校給食センター

| 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<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂肪<br>塩分     | 備考<br>(給食止め<br>等) |
|-----|---------------------------|---|--|---|---|---------------------------------------|-------------------|
|     |                           |   | 赤のなかま                                  | 緑のなかま   | 黄色のなかま  |                                       |                   |
|     |                           |   | 血や肉や骨に<br>なる食べもの                       | からだの調子をよくし<br>病気を防ぐ食べもの   | はだらかや<br>熱になる食べもの   |                                       |                   |
| 1水  | 減量バター<br>ロール<br>牛乳        | 山菜うどん<br>さつまいもコロケ/ソース<br>◆ほうれん草のごま和え            | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ 笹かま                       | にんじん たけのこ 山菜<br>長ねぎ もやし ほうれん草<br>干しいたけ えのき えだ豆                          | バターロール 砂糖<br>大豆油 うどん ごま<br>さつまいも パン粉<br>小麦粉               | 796 Kcal<br>21.7 g<br>29.5 g<br>4.5 g |                   |
| 2木  | ごはん<br>牛乳                 | かぶと型ハンバーグきのこソース<br>じゃがいも中華炒め<br>若竹汁<br>こいのぼりポーロ | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>なると とうふ                    | 玉ねぎ えのき しめじ<br>コーン ピーマン たけのこ<br>まいだけ みつば                                | ごはん バター 砂糖<br>じゃがいも サラダ油                                  | 820 Kcal<br>31.4 g<br>20.4 g<br>3.1 g |                   |
| 7火  | ごはん<br>牛乳                 | いかのかりんとう揚げ<br>◆パプリカ入りひじきサラダ<br>さつま汁             | 牛乳 いか ツナ<br>油揚げ とうふ みそ<br>ひじき          | 赤パプリカ キャベツ<br>きゅうり コーン にんじん<br>だいこん 長ねぎ                                 | ごはん 小麦粉 でん粉<br>大豆油 ドレッシング<br>砂糖 さつまいも                     | 871 Kcal<br>29.8 g<br>23.1 g<br>2.8 g |                   |
| 8水  | ミルクパン<br>牛乳               | 鶏肉のガーリック焼き<br>ナポリタンソテー<br>野菜スープ<br>◆ミニピーチゼリー    | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>ウインナー                      | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>しめじ ピーマン キャベツ  | ごはん スバゲティ<br>でん粉 サラダ油 砂糖<br>じゃがいも ゼリー                     | 793 Kcal<br>33.4 g<br>25.9 g<br>4.2 g | 山下中1年             |
| 9木  | ごはん<br>牛乳                 | 春巻き(2個)<br>もやしのピリ辛炒め<br>茎わかめのスープ<br>アーモンドフィッシュ  | 牛乳 豚肉 ベーコン<br>とうふ いわし<br>わかめ           | にんじん もやし いら<br>長ねぎ えのき しめじ<br>はくさい スリムねぎ                                | ごはん 大豆油 砂糖<br>サラダ油 ごま油<br>アーモンド                           | 940 Kcal<br>27.5 g<br>35.4 g<br>3.6 g | 山下中1年             |
| 10金 | ○<br>ごはん<br>牛乳            | チキンカレー<br>◆グリーンアスパラサラダ<br>【季節の果物】美生柑<br>★◆ヨーグルト | 牛乳 鶏肉 チーズ<br>スキムミルク<br>ヨーグルト           | 玉ねぎ にんじん しょうが<br>りんご グリンピース<br>キャベツ アスパラガス<br>にんにく コーン 美生柑              | ごはん サラダ油<br>じゃがいも<br>ドレッシング                               | 853 Kcal<br>25.6 g<br>18.1 g<br>3.8 g |                   |
| 13月 | ごはん<br>牛乳                 | 鮭のみそマヨネーズ焼き<br>◆ポパイサラダ<br>じゃが芋とろとろスープ           | 牛乳 さけ みそ                               | コーン 赤パプリカ<br>きゅうり コーン にんじん<br>玉ねぎ スリムねぎ                                 | ごはん マヨネーズ<br>でん粉 ドレッシング<br>サラダ油 じゃがいも                     | 816 Kcal<br>28.6 g<br>23.2 g<br>2.7 g | 住吉中               |
| 14火 | ○<br>麦ごはん<br>牛乳           | 炒めピピンバ<br>◆ゼリー入りフルーツミックス<br>豆腐ポールスープ            | 牛乳 豚肉 とうふ<br>鶏肉                        | しょうが 大豆もやし にんじん<br>ほうれん草 にんにく みかん<br>パイン りんご もも もやし<br>たけのこ こまつな 玉ねぎ いら | 押し麦 ごはん 砂糖<br>ごま油 ごま パン粉<br>ゼリー                           | 834 Kcal<br>29.7 g<br>19.6 g<br>2.9 g |                   |
| 15水 | 食パン<br>いちごジャム<br>牛乳       | オムレツチャップソース<br>◆アーモンド入りサラダ<br>クラムチャウダー          | 牛乳 たまご チーズ<br>ベーコン インゲン豆<br>あさり スキムミルク | にんじん キャベツ<br>ほうれん草 玉ねぎ  | 食パン 砂糖 サラダ油<br>アーモンド じゃがいも<br>いちごジャム 生クリーム                | 792 Kcal<br>30.4 g<br>26.3 g<br>4.5 g | 中里小               |
| 16木 | ごはん<br>玄米ふりかけ<br>牛乳       | 魚型フライ/ソース<br>チンゲン菜の炒め物<br>キャベツのみそ汁              | 牛乳 豚肉 みそ<br>油揚げ とうふ たら                 | にんじん チンゲン菜<br>もやし だいこん 長ねぎ  | ごはん 大豆油<br>サラダ油 小麦粉<br>パン粉                                | 779 Kcal<br>27.3 g<br>21.1 g<br>3.0 g | 青葉中               |
| 17金 | ごはん<br>牛乳                 | さばのキムチ焼き<br>◆春雨サラダ<br>塩ワタンスープ                   | 牛乳 さば みそ<br>鶏肉                         | きゅうり にんじん<br>キャベツ はくさい<br>たけのこ スリムねぎ                                    | ごはん ドレッシング<br>ごま油 ワタタン<br>はるさめ 砂糖                         | 843 Kcal<br>27.7 g<br>26.2 g<br>3.1 g | 青葉中<br>山下中        |
| 20月 | ご飯<br>牛乳                  | かつおのゴマ味噌和え<br>◆海藻サラダ<br>けんちん汁                   | 牛乳 かつお みそ<br>海藻 鶏肉 とうふ                 | キャベツ にんじん コーン<br>だいこん こぼろ 長ねぎ<br>平こんにゃく しょうが                            | ごはん 大豆油 ごま<br>ドレッシング ごま油                                  | 832 Kcal<br>36.1 g<br>24.5 g<br>3.7 g | 向陽小<br>中里小<br>山下中 |
| 21火 | ごはん<br>牛乳                 | 鶏肉のレモンソースがけ<br>豆もやしのソテー<br>中華風コンスープ             | 牛乳 鶏肉 ハム<br>とうふ たまご                    | にんじん 大豆もやし<br>ピーマン レモン汁 玉ねぎ<br>コーン チンゲン菜                                | ごはん 大豆油 砂糖<br>サラダ油 でん粉<br>小麦粉                             | 836 Kcal<br>34.5 g<br>23.1 g<br>3.6 g |                   |
| 22水 | ○<br>減量背割り<br>ソフトパン<br>牛乳 | 焼きそば<br>ウインナーチャップソースがけ<br>◆フルーツのヨーグルト和え         | 牛乳 豚肉<br>ウインナー<br>ヨーグルト                | しょうが にんじん 玉ねぎ<br>キャベツ もやし ピーマン<br>みかん もも パイン                            | ソフトパン サラダ油<br>やきそば麺 生クリーム                                 | 823 Kcal<br>27.5 g<br>24.6 g<br>4.3 g |                   |
| 23木 | ごはん<br>牛乳                 | 赤魚のねぎ塩焼き<br>◆ピリ辛おひたし<br>肉団子スープ<br>☆◆豆乳パンナコッタ    | 牛乳 赤魚 鶏肉<br>豚肉<br>豆乳パンナコッタ             | 長ねぎ ほうれん草 もやし<br>にんじん はくさい えのき<br>しょうが 玉ねぎ いら<br>にんにく                   | ごはん ごま油<br>ドレッシング ラー油                                     | 768 Kcal<br>27.9 g<br>20.3 g<br>3.7 g |                   |
| 24金 | ○<br>大麦ごはん<br>牛乳          | 揚げチヂミ(2個)<br>◆わかめと笹かまの中華サラダ<br>マーボー豆腐           | 牛乳 笹かま 豚肉<br>とうふ わかめ みそ                | にんじん きゅうり<br>だいこん しょうが<br>たけのこ 干しいたけ<br>長ねぎ いら にんにく                     | 大麦 ごはん 大豆油<br>ドレッシング サラダ油<br>砂糖 ラー油 ごま油<br>でん粉            | 865 Kcal<br>29.4 g<br>24.3 g<br>3.7 g |                   |
| 27月 | ○<br>ごはん<br>かつおふりかけ<br>牛乳 | あじの香味揚げ<br>昆布のそぼろ煮<br>新じゃがいものみそ汁                | 牛乳 あじ 鶏肉<br>昆布 大豆 とうふ<br>油揚げ みそ        | にんじん えだ豆<br>長ねぎ   | ごはん 大豆油 でん粉<br>サラダ油 砂糖<br>じゃがいも                           | 892 Kcal<br>33.8 g<br>25.2 g<br>3.5 g | 真山小               |
| 28火 | ○<br>ごはん<br>牛乳            | 豚キムチ丼の具<br>卵スープ<br>【季節の果物】メロン                   | 牛乳 豚肉 とうふ<br>たまご                       | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>はくさい いら きくらげ<br>こまつな メロン                               | ごはん ごま油 砂糖<br>ごま  | 774 Kcal<br>30.2 g<br>14.8 g<br>2.9 g | 真山小               |
| 29水 | 米粉パン<br>牛乳                | チーズフォンデュコロケ<br>◆ブロッコリーサラダ<br>ジュリアンヌスープ          | 牛乳 チーズ<br>ベーコン<br>スキムミルク               | ブロッコリー コーン<br>にんじん きゅうり セロリ<br>キャベツ 玉ねぎ えのき                             | 米粉パン 大豆油<br>ドレッシング サラダ油<br>砂糖 ラー油 ごま油<br>小麦粉<br>じゃがいも パン粉 | 711 Kcal<br>24.1 g<br>27.9 g<br>3.4 g |                   |
| 30木 | たけのこ<br>ごはん<br>牛乳         | 厚焼き卵のそぼろあん<br>カレー肉じゃが<br>油麩入り玉ねぎのみそ汁            | 牛乳 たまご 鶏肉<br>豚肉 とうふ みそ<br>油揚げ          | にんじん 玉ねぎ えだ豆<br>糸こんにゃく えのき<br>こまつな たけのこ こぼろ                             | もち米 ごはん 砂糖<br>サラダ油 じゃがいも<br>あぶら麩                          | 806 Kcal<br>30.7 g<br>20.2 g<br>3.8 g |                   |
| 31金 | ごはん<br>牛乳                 | いわしの梅煮<br>キャベツともやしのかき油炒め<br>キムチスープ<br>◆型抜きチーズ   | 牛乳 いわし 鶏肉<br>豚肉 とうふ みそ<br>チーズ          | にんじん キャベツ しめじ<br>もやし にんにく だいこん<br>チンゲン菜 はくさい 長ねぎ                        | ごはん ごま油<br>サラダ油 砂糖  | 788 Kcal<br>32.1 g<br>22.9 g<br>4.5 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

