



5月のよていこんだてひょう



令和 8年 5月 1日
石巻市東学校給食センター

(小学校)

日曜日	こんだて名	おもなさいほうめいと3つのほたらき			えいようか エネルギーたんぱく質 しぼうえんぷん	備考 (給食止め)	
		あかのなにかま	みどりのなにかま	さいろのなにかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
1金	ごはん 牛乳	こいのぼりがたハンバーグデミソース もやしのピリからいため じゃがいものみそしる	牛乳,鶏肉,豚肉 油揚げ,豆腐,みそ	玉ねぎ,しめじ,しょうが,長ねぎ にんじん,もやし,にら えのきたけ	ごはん,サラダ油 上白糖,じゃがいも,豚脂	603 kcal 24.4 g 20.0 g 2.6 g	蛇田小
7木	ごはん 牛乳	さかながたフライ はるいろサラダ わかたけスープ こどものひたまごボーロ	牛乳,たら,ベーコン なると,豆腐,わかめ	にんじん,きゅうり,キャベツ コーン,アスパラガス,玉ねぎ えのきたけ,たけのこ,長ねぎ	ごはん,キャノーラ油 ドレッシング,サラダ油 ごま,ごま油,かたくり粉 パン粉,小麦粉 たまごボーロ	612 kcal 21.3 g 20.7 g 2.7 g	
8金	ごはん 牛乳	ぎゅうたんいりつくねてりやきソース やさいのうまに にらたまじる	牛乳,鶏肉,牛タン 豆腐,みそ,たまご	にんじん,玉ねぎ,しいたけ いんげん,えのきたけ,にら	ごはん,上白糖,ごま かたくり粉,サラダ油 じゃがいも,パン粉	649 kcal 24.1 g 22.3 g 2.8 g	釜小
11月	ごはん 牛乳	かつおのごみそあえ ささみいりおひたし けんちんじる	牛乳,かつお,みそ 鶏肉,油揚げ,豆腐	にんじん,もやし,こまつな ごぼう,大根,こんにやく,長ねぎ しょうが	ごはん,かたくり粉,小麦粉 キャノーラ油,上白糖,ごま 米油	645 kcal 28.3 g 22.0 g 2.6 g	
12火	ごはん 牛乳	コーンしゅうまい(2こ) はるいろサラダ とうふのちゅうかに	牛乳,魚肉,豚肉,えび うずら卵,豆腐	コーン,にんじん,きゅうり,もやし しょうが,玉ねぎ,白菜,たけのこ しいたけ	ごはん,春雨,ドレッシング サラダ油,かたくり粉 ごま油,パン粉,豚脂 小麦粉	624 kcal 25.6 g 18.1 g 2.4 g	
13水	しよくパン 牛乳	オムレットマトソース コーンとアスパラガスのソテー ポークチャウダー	牛乳,卵,ウイナー 豚肉,チーズ スキムミルク	トマト,しめじ,にんじん,コーン アスパラガス,キャベツ,玉ねぎ	食パン,上白糖,バター サラダ油,じゃがいも 生クリーム	604 kcal 25.2 g 23.7 g 3.3 g	
14木	ごはん 牛乳	あかうおのしおからあげ チーズいりほうれんそうのサラダ にくだんごスープ	牛乳,赤魚,ツナ チーズ,鶏肉	しょうが,にんじん,もやし ほうれんそう,白菜,たけのこ えのきたけ,長ねぎ,玉ねぎ,にら	ごはん,ごま油,かたくり粉 キャノーラ油,ごま ドレッシング,パン粉 大豆油,上白糖,サラダ油	616 kcal 26.6 g 21.0 g 2.6 g	
15金	ごはん 牛乳	セルフチャーハン ピリからチゲふうスープ メロン	牛乳,豚肉,えび,あさり 豆腐,みそ,昆布	玉ねぎ,にんじん,コーン グリーンピース,長ねぎ,白菜 大根,しょうが,にら,メロン	ごはん,サラダ油,ごま油 上白糖	631 kcal 24.9 g 22.9 g 2.3 g	住吉小
18月	わかめ ごはん 牛乳	あじのこうみやき かんこくふうにくじゃが たまごスープ	牛乳,わかめ,あじ,豚肉 ベーコン,豆腐,たまご みそ	長ねぎ,にんじん,玉ねぎ こんにやく,にら,白菜,スリムねぎ しょうが	ごはん,ごま油,じゃがいも 上白糖,ごまかたくり粉	606 kcal 27.1 g 19.3 g 3.1 g	蛇田小 大街道小 住吉小 開北小 鹿妻小 鮎川小 大原小 寄磯小
19火	ごはん 牛乳	いかのかりんとうあげ とりにくとだいこんのいりに キャベツのみそしる	牛乳,いか,鶏肉 油揚げ,豆腐,みそ	しょうが,大根,にんじん,えだまめ 玉ねぎ,キャベツ,長ねぎ	ごはん,小麦粉,かたくり粉 キャノーラ油,上白糖 サラダ油	622 kcal 29.7 g 17.5 g 2.9 g	開北小
20水	せわり げんえん ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウイナー いちごソースいりフルーツヨーグルト	牛乳,ウイナー,豚肉 ヨーグルト	トマト,しょうが,にんじん,玉ねぎ もやし,キャベツ,ピーマン みかん,パイナップル,黄桃,いちご	減塩ソフトパン,上白糖 サラダ油,中華めん	603 kcal 23.1 g 21.5 g 2.6 g	
21木	むぎ ごはん 牛乳	カツカレー (ミニカツ・チキンカレー) かいそうサラダ	牛乳,豚肉,たまご わかめ,蓬わかめ 昆布,ふり とさかのり,鶏肉,チーズ	大根,きゅうり,キャベツ,しょうが 玉ねぎ,にんじん,りんご ブルーベリー,グリーンピース	ごはん,押し麦 キャノーラ油 ドレッシング,サラダ油 じゃがいも,パン粉	654 kcal 22.1 g 19.7 g 3.1 g	
22金	ごはん 牛乳	とりにくのマーメイドやき もやしのかきあぶらいため あぶらふのみそしる	牛乳,鶏肉,豚肉 豆腐,みそ	しょうが,にんじん,玉ねぎ もやし,たけのこ,ピーマン えのきたけ,長ねぎ	ごはん,ごま油,上白糖 かたくり粉,じゃがいも 油ふ,マーメイドジャム	604 kcal 30.7 g 16.8 g 2.7 g	
25月	ごはん 牛乳	いわしのオレンジに ブロッコリーとツナのサラダ さつまじる	牛乳,いわし,ツナ 豚肉,豆腐,みそ	ブロッコリー,きゅうり,にんじん キャベツ,ごぼう,大根,白菜 長ねぎ,オレンジ	ごはん,ドレッシング さつまいも,上白糖,水あめ 大豆油	605 kcal 26.6 g 16.8 g 2.4 g	石巻小 釜小 湊小 山下小 万石浦小 渡波小 稲井小
26火	ごはん 牛乳	ささかまのパンこやき ごもくまめ すましじる	牛乳,笹かまぼこ あおのり,粉チーズ,鶏肉 昆布,大豆,なると うずら卵,豆腐	ごぼう,にんじん,こんにやく えだまめ,しめじ,糸みつば	ごはん,マヨネーズ パン粉,サラダ油,上白糖	604 kcal 25.9 g 20.3 g 2.9 g	石巻小 山下小 稲井小 釜小4年
27水	ココア パン 牛乳	やさいかきあげ しらすいりおひたし さんさいいりけんちんうどん	牛乳,かたくちいわし 鶏肉,油揚げ	玉ねぎ,春菊,にんじん ほうれんそう,もやし,ごぼう しいたけ,長ねぎ,わらび なめこ,みずな,えのきたけ 山うど,たけのこ	ココアパン,キャノーラ油 上白糖,里芋,うどん 小麦粉,サラダ油	636 kcal 23.9 g 25.4 g 3.3 g	
28木	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックソース さといものそばろに えのきととうふのみそしる	牛乳,鶏肉,豚肉 油揚げ,豆腐,みそ	にんじん,玉ねぎ,こんにやく しょうが,えだまめ,えのきたけ 長ねぎ	ごはん,上白糖,かたくり粉 サラダ油,里芋	602 kcal 28.6 g 17.9 g 2.6 g	鹿妻小4年
29金	ごはん 牛乳	さばのキムチあげ ひじきサラダ しおワンタンスープ	牛乳,さば,みそ,芽ひじき ツナ,鶏肉	しょうが,にんじん,キャベツ きゅうり,白菜,たけのこ スリムねぎ	ごはん,ごま油,かたくり粉 キャノーラ油,ドレッシング ワンタンの皮,大豆油	638 kcal 26.9 g 21.1 g 2.4 g	住吉小 大原小 寄磯小

◎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。

◎ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎1カ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています

<5月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・牛乳・押麦・豚肉・卵・笹かまぼこ・豆腐・油揚げ・わかめ・油麩・スリムねぎ・長ねぎ・小松菜・糸みつば・しめじ など