



5月の予定献立表



(中学校)

令和 8年 5月 1日
石巻市東学校給食センター

曜日	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 炭水化物	備考 (給食止め)	
		赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま 体の調子を整え 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			
1 金	ごはん 牛乳	魚型フライ 春色サラダ 若竹スープ 子供の日たまごボーロ	牛乳,たら,ハム,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 しめじ,たけのこ,長ねぎ	ごはん,かたくり粉 パン粉,小麦粉 キャノーラ油,ごま油 ドレッシング,サラダ油 ごま,たまごボーロ	791 kcal 25.4 g 25.0 g 3.3 g	
7 木	ごはん 牛乳	鯉のぼり型ハンバーグデミソース もやしのピリ辛炒め じゃがいものみそ汁	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,こまつな	ごはん,サラダ油,上白糖 じゃがいも,豚脂	794 kcal 30.9 g 23.9 g 3.2 g	
8 金	ごはん 牛乳	赤魚の塩唐揚げ チーズ入りほうれん草のサラダ 肉団子スープ	牛乳,赤魚,ツナ,チーズ 鶏肉	しょうが,にんじん,もやし ほうれん草,白菜,たけのこ 玉ねぎ,しめじ,長ねぎ,にら	ごはん,ごま油 かたくり粉,キャノーラ油 ドレッシング,上白糖 大豆油,パン粉	829 kcal 34.6 g 27.6 g 3.5 g	
11 月	わかめ ごはん 牛乳	あじの香味焼き 韓国風肉じゃが 卵スープ	牛乳,わかめ,あじ,豚肉 ベーコン,豆腐,たまご	にんじん,玉ねぎ,こんにやく 長ねぎ,にら,えのきたけ,白菜	ごはん,ごま油 じゃがいも,上白糖 ごま,かたくり粉	777 kcal 33.9 g 22.3 g 4.2 g	
12 火	ごはん 牛乳	チーズ入り笹かまの磯辺揚げ 五目豆 油麩のみそ汁	牛乳,チーズ,笹かまぼこ たまご,あおのり,鶏肉 昆布,大豆,豆腐,みそ	ごぼう,にんじん,こんにやく えだまめ,玉ねぎ,長ねぎ	ごはん,小麦粉 キャノーラ油,サラダ油 上白糖,じゃがいも,油ふ	778 kcal 29.9 g 21.3 g 3.4 g	
13 水	背割り 減塩 ソフトパン 牛乳	焼きそば 牛肉入りポテトコロッケ いちごゼリー入りフルーツヨーグルト	牛乳,牛肉,豚肉 ヨーグルト	しょうが,にんじん,玉ねぎ もやし,キャベツ,ピーマン パイン,黄桃,みかん	減塩ソフトパン じゃがいも,上白糖 パン粉,小麦粉,牛脂 かたくり粉,キャノーラ油 サラダ油,中華めん ゼリー,生クリーム	836 kcal 25.6 g 28.5 g 2.9 g	石巻中3年
14 木			全校給食止め				
15 金			全校給食止め				
18 月	ごはん 牛乳	かつおのごまみそ和え ささみ入りおひたし けんちん汁	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,里芋,米油	832 kcal 35.6 g 25.4 g 3.4 g	湊中 稲井中 牡鹿中
19 火	ごはん 牛乳	コーンしゅうまい(2個) 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳,魚肉,ハム,豚肉 えび,うずら卵,豆腐	コーン,えだまめ,にんじん きゅうり,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	801 kcal 32.5 g 22.1 g 3.1 g	
20 水	食パン チョコ クリーム 牛乳	フライドチキン コーンじゃが ジュリアンヌスープ	牛乳,鶏肉,ベーコン ウインナー	しょうが,コーン,パセリ,セロリ にんじん,キャベツ,玉ねぎ	食パン,かたくり粉 キャノーラ油,バター じゃがいも チョコクリーム	865 kcal 31.5 g 34.9 g 3.8 g	
21 木	ごはん 牛乳	セルフチャーハン ピリ辛チゲ風スープ 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	801 kcal 31.3 g 27.7 g 2.8 g	
22 金	ごはん 牛乳	さばのキムチ揚げ ひじきサラダ 塩ワタンスープ	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,玉ねぎ 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,大豆油 ワタンの皮	791 kcal 31.7 g 23.5 g 3.3 g	
25 月	ごはん 牛乳	鶏肉のパンパンソース もやしのかき油炒め にらたま汁	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐 みそ,たまご	しょうが,長ねぎ,にんじん 玉ねぎ,もやし,たけのこ ピーマン,えのきたけ,にら	ごはん,ごま油,上白糖 ごま,かたくり粉	777 kcal 39.5 g 22.8 g 3.7 g	
26 火	ごはん 牛乳	いかのかりんとう揚げ ブロッコリーとツナのサラダ さつま汁	牛乳,いか,ツナ,豚肉 豆腐,みそ	しょうが,ブロッコリー,きゅうり にんじん,キャベツ,大根,白菜 長ねぎ	ごはん,小麦粉 かたくり粉,キャノーラ油 上白糖,ドレッシング ごま,さつま芋	800 kcal 34.6 g 20.5 g 3.6 g	
27 水	ミルクパン 牛乳	オムレツマトソース コーンとアスパラガスのソテー ポークチャウダー	牛乳,たまご,ウインナー 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	ミルクパン,上白糖 バター,サラダ油 じゃがいも,生クリーム	846 kcal 31.7 g 35.5 g 4.3 g	
28 木	麦ごはん 牛乳	カツカレー (ミニカツ・チキンカレー) 海藻サラダ	牛乳,鶏肉,チーズ,豚肉 たまご,わかめ,茎わかめ 昆布,ふのり,とさかのり ツナ	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 大根,キャベツ	ごはん,押し麦,サラダ油 じゃがいも,キャノーラ油 ドレッシング,パン粉	838 kcal 28.7 g 24.0 g 4.1 g	
29 金	ごはん 牛乳	牛たん入りつくね照り焼きソース 野菜の旨煮 キャベツのみそ汁	牛乳,鶏肉,牛たん たまご,油揚げ,豆腐,みそ	にんじん,玉ねぎ,しいたけ いんげん,大根,キャベツ,長ねぎ	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	788 kcal 26.9 g 24.2 g 3.3 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。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎1か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・しめじ など