



5月予定献立表 (中学校)



石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂分量	備考 (給食止め等)
				赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
				血や肉や骨になる食べもの	からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの	はたらく力や熱になる食べもの		
1	金	○	ごはん 揚げチヂミ(2個) もやしのナムル 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ たまご	しょうが にんじん しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ たら もやし ほうれん草 にんにく	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 大豆油 小麦粉 米粉	775 29.4 23.6 2.8	
7	木		ごはん こいのぼり型ハンバーグ玉ねぎソース キャベツのかき油炒め 若竹スープ こいポーロ	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 鶏肉 大豆	にんじん えのきたけ たけのこ スリムねぎ 玉ねぎ りんご キャベツ もやし こまつな にんにく	ごはん 春雨 砂糖 でん粉 ごま油 サラダ油 ポーロ	772 29.5 20.5 3.3	
8	金		わかめ ごはん あじの塩こうじ焼き 鶏肉と大根の炒り煮 新じゃがのみそ汁 ★アセロラゼリー	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 豆腐 鶏肉 あじ	玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんじん 大根 枝豆 にんにく	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 アセロラゼリー	792 36.5 19.2 3.9	
11	月		全校給食止め					全中学校
12	火		ごはん にら玉の中華あんかけ ビーフンソテー キムチスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 パラペーコン たまご	にんじん 大根 白菜 長ねぎ にら 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉 ビーフン	796 28.3 23.8 3.6	
13	水		ミルク パン 山菜うどん 魚型フライ 石巻産小松菜とじゃこのツナ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ ツナ たら 大豆	にんじん えのきたけ 長ねぎ もやし 小松菜 わらび 水菜 うど なめこ たけのこ 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 うどん 大豆油 ごま油 でん粉 小麦粉	826 34.8 29.9 3.3	
14	木		ごはん さばの香味ソース 宮城県産豚肉とこんにゃくのみそ炒め チンゲン菜のスープ	牛乳 ロースハム さば 豚肉 大豆 みそ	にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ しょうが いんげん にんにく こんにゃく	ごはん でん粉 砂糖 ごま油	791 31.6 27.6 3.7	
15	金		ごはん チリマヨ風チキン 野菜ソテー ★ヨーグルト 根菜のコンソメスープ	牛乳 無塩せきウインナー 鶏肉 魚肉ソーセージ ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん 白菜 しめじ キャベツ 小松菜 にんにく	ごはん でん粉 砂糖 サラダ油 マヨネーズ風調味料	794 30.5 23.3 3.6	河北中1・2年
18	月		ごはん 三陸産かつおのしぐれ和え 三つ葉とツナのおひたし 春キャベツのみそ汁	牛乳 厚揚げ みそ かつお ツナ	にんじん キャベツ 長ねぎ しょうが ほうれん草 もやし みつば	ごはん でん粉 大豆油 砂糖 ごま	794 34.7 20.9 2.8	
19	火	○	ごはん コーンしゅうまい(2個) 豆もやしのソテー ブチももゼリー 宮城県産豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 魚肉	しょうが にんじん たけのこ にら 玉ねぎ 小松菜 大豆もやし にんにく 白菜 コーン	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ももゼリー 小麦粉	770 30.0 22.2 3.4	
20	水	○	バター ロール 石巻産笹かまのピザ風焼き ペペロンチーノ風ソテー ポークチャウダー	牛乳 白いんげん豆 スキムミルク 豚肉 笹かまぼこ(卵抜) チーズ ウインナー	玉ねぎ にんじん 小松菜 ブロッコリー にんにく	パン サラダ油 じゃがいも ペンネ オリーブ油 マヨネーズ風調味料	896 34.8 37.3 4.1	桃生中3年
21	木		ごはん 白身魚フライ/タルタルソース もやしのピリ辛炒め 肉団子スープ	牛乳 豚肉 ホキ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ にら スリムねぎ もやし 長ねぎ 白菜	ごはん ごま油 パン粉 大豆油 サラダ油 砂糖 タルタルソース 小麦粉 でん粉	795 30.6 23.7 3.4	桃生中2・3年
22	金		ごはん 炒めビビンバ みそワントンスープ メロン	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉	しょうが にんじん にら 玉ねぎ しいたけ メロン 大豆もやし キャベツ にんにく ほうれん草	ごはん サラダ油 ワントンの皮 ごま油 砂糖	795 33.5 22.1 3.5	桃生中3年
25	月		ごはん 鶏肉のガーリック焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ ごま入りもやし汁 ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく	ごはん サラダ油 ごま 砂糖 でん粉 ドレッシング	824 35.3 20.9 3.1	
26	火		ごはん 赤魚の塩から揚げ ごぼうと豚肉のみそ炒め 宮城県産油ふり入りおくすかけ	牛乳 油揚げ 豆腐 赤魚 豚肉 みそ	ごぼう にんじん 枝豆 たけのこ しょうが しいたけ こんにゃく にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 油ふり ごま油 大豆油 米粉	825 32.8 25.9 2.0	
27	水	○	背割り 減塩 ソフト パン 焼きそば ウインナーのケチャップがけ ゼリー入りフルーツのヨーグルト和え	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 もやし キャベツ ピーマン みかん パイン もも	パン サラダ油 焼きそば麺 ナタデココ サイダーゼリー 生クリーム	811 26.7 30.5 3.3	
28	木	○	ごはん 玄米 ふりかけ 鮭のごま風味焼き 昆布のそぼろ煮 宮城県産卵のかきたま汁	牛乳 豆腐 たまご 鮭 豚肉 大豆 こんぶ かつお節 のり	にんじん 玉ねぎ 枝豆 えのきたけ みつば しょうが	ごはん でん粉 ごま ごま油 サラダ油 砂糖 玄米 じゃがいも	795 41.1 23.9 2.9	
29	金	○	大麦 ごはん カツカレー (ポークカレー) (宮城県産ささみカツ) アスパラサラダ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 大豆 白いんげん豆 鶏肉	しょうが 玉ねぎ りんご にんじん ブルーン アスパラガス キャベツ にんにく コーン	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 大豆油 パン粉	859 28.9 26.8 3.3	

※牛乳は毎日つきます。 ※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。

★: 業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上中・雄勝中は給食センターから配送) 【石巻市河北学校給食センター: TEL0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】

・ごはん ・たまご ・とうふ ・長ねぎ ・パン ・油ふり
・豚肉 ・牛乳 ・ヨーグルト ・ささみカツ

【今月の地場産物《石巻産》】

・みそ ・しょうゆ ・笹かまぼこ ・焼きそば麺
・小松菜 ・スリムねぎ