



5月のよていこんだてひょう(幼稚園)



石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい	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 塩分	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 あげチヂミ もやしのナムル 宮城県産とうふのマーボー豆腐	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 だけのこ いら 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	489 20.0 17.3 1.8	
7	木		ごはん こいのぼりがたハンバーグたまねぎソース キャベツのかき油炒め わかたけスープ こいポーロ	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 鶏肉 大豆	にんじん えのきだけ だけのこ 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	485 20.1 15.8 2.0	
8	金		わかめ ごはん あじのしおこうじやき とりにくとだいいこんのいりに しんじゃがのみそしる ★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	460 24.1 14.5 2.3	
11	月	○	ごはん 宮城県産ぶたにくのアップルソースかけ はるいろサラダ ココロコやさいスープ	牛乳 パラベーコン 豚肉	大根 玉ねぎ 水菜 きゅうり キャベツ アスパラガス コーン にんじん りんご	ごはん じゃがいも 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 ドレッシング	566 28.0 23.3 2.0	
12	火		ごはん にらたまのちゅうかあんかけ ビーフンソテー キムチスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 パラベーコン たまご	にんじん 大根 白菜 長ねぎ いら 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	506 19.9 18.1 2.3	
13	水		ミルク パン さんさいうどん さかながたフライ 石巻産こまつなとじゃこのツナあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ ツナ たら 大豆	にんじん えのきだけ 長ねぎ もやし 小松菜 わらび 水菜 うど なめこ だけのこ 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	543 25.2 20.6 2.4	
14	木		ごはん さばのこうみソース 宮城県産ぶたにくとこんにゃくのみそいため チンゲンさいのスープ	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	486 21.2 19.6 2.4	
15	金		給食止め					
18	月		ごはん 三陸産かつおのしぐれあえ みつばとツナのおひたし はるキャベツのみそしる	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	486 23.2 15.8 1.7	
19	火	○	ごはん コーンしゅうまい(2こ) まめもやしのソテー フチももゼリー 宮城県産とうふのちゅうかに	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 魚肉	しょうが にんじん だけのこ いら 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	485 21.2 17.4 2.2	
20	水	○	バター ロール 石巻産ささかまのピザふうやき ペペロンチーノふうソテー 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 プロッコリー にんにく	パン サラダ油 じゃがいも パンネ オリーブ油 マヨネーズ風調味料	534 22.8 24.1 2.4	
21	木		ごはん しろみざかなフライ/タルタルソース もやしのピリからいたため にくだんごスープ	牛乳 豚肉 ホキ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ いら 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	511 21.8 18.3 2.3	
22	金		ごはん いためピピンバ 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 いら 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	486 22.4 16.5 2.2	
25	月		ごはん とりにくのガーリックやき プロッコリーとキャベツのサラダ ごまいりもやしじる	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ プロッコリー 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	476 21.9 15.3 1.9	
26	火		ごはん あかうおのしおからあげ ごぼうとぶたにくのみそいため 宮城県産あぶらふいりおくすかけ	牛乳 油揚げ 豆腐 赤魚 豚肉 みそ	ごぼう にんじん 枝豆 だけのこ 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 ごま油 大豆油 米粉	506 21.6 18.9 1.4	
27	水		給食止め					
28	木	○	ごはん げんまい ふりかけ さけのごまふうみやき こんぶのそぼろに 宮城県産たまごのかきたまじる	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 えのきだけ 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	494 28.8 17.6 1.8	
29	金	○	おおむぎ ごはん カツカレー(ポークカレー) (ミニカツ) 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 プルーン アスパラガス キャベツ にんにく コーン	ごはん 小麦 サラダ油 じゃがいも 大豆油 パン粉	560 19.7 20.0 2.4	

※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。

(石巻市河北学校給食センター: TEL 0225-62-2354)

【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
・豚肉 ・牛乳

【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