

令和8年5月よていこんだてひょう（小学校）



今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・こまつな・長ねぎ・ヨーグルト など

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	よていこんだてひょう			主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			しゅしょく	おかず	赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g		
1	金		ごはん	こいのぼりハンバーグのデミソース アスパラソテー わかたけスープ こいのぼりポーロ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハラペーコン なると 豆腐 わかめ 卵	キャベツ アスパラガス コーン にんじん 玉ねぎ えのき茸 たけのこ 長ねぎ	ごはん 砂糖 バター サラダ油 こま ごま油 でんぷん	603 kcal 22.4 g 18.6 g 2.7 g		端午の節句こんだて	
4	月		みどりのひ								
5	火		こどものひ								
6	水		ふいかえきゅうじつ								
7	木		ごはん	あかうおのたつたあげ ほうれんそうのツナあえ けんちんじる	牛乳 赤魚 ツナ 厚揚げ	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう だいこん しめじ こんにゃく 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 サラダ油 じゃがいも	603 kcal 25.8 g 20.0 g 2.0 g			
8	金	◎	むぎ ごはん	いためビビンバ フルーツカクテル しおワタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが 大豆もやし ほうれん草 にんじん にんにく みかん 黄桃 パイン メンマ 白菜 長ねぎ	ごはん 押し麦 砂糖 サラダ油 ごま油 こま ワタンの皮 カクテルゼリー	604 kcal 26.5 g 15.2 g 2.1 g			
11	月		ごはん	あじのこうみやき もやしのかきあぶらいため にくだんごいりはるさめスープ	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 豆腐	にんじん もやし いら 干し椎茸 きくらげ 白菜 長ねぎ	ごはん ごま油 春雨	601 kcal 28.2 g 17.3 g 2.7 g			
12	火		わかめ ごはん	とりにくのからあげ はるいるサラダ かきたまじる	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 卵 なると	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン 小松菜	ごはん でんぷん 大豆油 ドレッシング	621 kcal 27.6 g 21.3 g 2.6 g			
13	水	◎	げんえん せわり ソフトパン	やきそば ウインナーのトマトソース いちごソースいりヨーグルトあえ	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 キャベツ もやし ビーマン いちご みかん 黄桃 パイン	減塩ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 生クリーム	679 kcal 24.0 g 22.5 g 3.1 g			
14	木		ごはん	かつおのごまみそあえ こまつなのおひたし じゃがいものみそしる	牛乳 かつお ささみ もみのり 油揚げ みそ わかめ	小松菜 もやし 大根 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 こま 砂糖 じゃがいも	615 kcal 21.1 g 19.7 g 2.5 g			
15	金	◎	ごはん	コーンしゅうまい（2こ） ひじきサラダ とうふのちゅうかに	牛乳 魚肉すり身 ひじき ツナ 豚肉 豆腐	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく にんじん いら たけのこ 白菜 もやし	ごはん 砂糖 ごま オリーブオイル サラダ油 でんぷん ごま油 小麦粉	604 kcal 24.9 g 18.8 g 2.7 g			
18	月		ごはん	さばのキムチあげ はるさめサラダ キャベツのみそしる	牛乳 さば 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし キャベツ えのき茸 長ねぎ	ごはん ごま油 でんぷん 大豆油 春雨 砂糖 こま	630 kcal 27.0 g 19.5 g 3.0 g		広瀬小・北村小 和瀬小	
19	火		ごはん	とりにくのガーリックやき にくじゃが ★いちごヨーグルト あぶらふりすましじる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 いちごヨーグルト	にんにく にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース しめじ えのき茸 たけのこ スリムねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん サラダ油 じゃがいも 油麩	661 kcal 33.6 g 14.9 g 3.0 g		広瀬小・和瀬小	
20	水		ミルクパン	やさいかきあげ やさいのアーモンドあえ さんさいうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 キャベツ ほうれん草 わらび 水菜 えのきだけ 長ねぎ 山うど なめこ たけのこ	ミルクパン 小麦粉 大豆油 砂糖 アーモンド うどん	601 kcal 24.1 g 26.6 g 3.0 g			
21	木		ごはん	おさかながたフライ パックソース キャベツとウインナーのソテー みそスープ	牛乳 たら ウインナー 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 キャベツ メンマ コーン 白菜 いら	ごはん でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 ごま油 砂糖	614 kcal 23.7 g 19.1 g 2.5 g			
22	金		ごはん	ささかまのみそマヨやき やさいのうまに あぶらふりたまねぎのみそしる	牛乳 笹かまぼこ みそ さつま揚げ 豆腐 油揚げ	スリムねぎ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 インゲン 長ねぎ	ごはん マヨネーズ はちみつ でんぷん サラダ油 砂糖 じゃがいも 油麩	618 kcal 25.3 g 18.2 g 3.4 g			
25	月		ごはん	ぶたにくのアップルソースやき コーンじゃがが たまごスープ	牛乳 豚肉 パラペーコン 豆腐 卵	しょうが りんご 玉ねぎ コーン パセリ にんじん 小松菜	ごはん ごま 砂糖 バター じゃがいも でんぷん	612 kcal 28.6 g 20.4 g 2.5 g		須江小・前谷地小 鹿又小	
26	火		ごはん	いかのかりんとうあげ まめもやしのソテー さつまじる	牛乳 いか ロースハム 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんじん 大豆もやし チンゲン菜 大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぷん 大豆油 ごま油 砂糖 さつまいも	618 kcal 28.5 g 17.9 g 3.0 g		須江小	
27	水	◎	ココアパン	オムレツのトマトソース イタリアンサラダ クリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ しめじ グリンピース	ココアパン 砂糖 ドレッシング バター じゃがいも 生クリーム	608 kcal 23.7 g 25.1 g 3.4 g			
28	木	◎	ごはん	セルフチャーハンのぐ メロン ピリからチゲふうスープ	牛乳 豚肉 えび あざり みそ 豆腐 大豆	にんじん 玉ねぎ いら 長ねぎ コーン 白菜 グリンピース にんにく メロン	ごはん サラダ油 ごま油	604 kcal 30.1 g 19.2 g 2.3 g			
29	金	◎	むぎ ごはん	チキンカレー ミニカツ かいそうサラダ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 チーズ スキムミルク 海藻	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご グリンピース 大根 キャベツ きゅうり	ごはん 押し麦 サラダ油 大豆油 じゃがいも パン粉 ドレッシング	692 kcal 25.6 g 21.5 g 3.4 g			

*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。*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。

※★印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。