

令和8年5月予定献立表（中学校）



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	献立名		主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備考 (給食止め等)	
					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		
			主食	おかず	血や肉や骨になる食品	からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品				
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 若竹スープ こいのぼりポーロ	牛乳 鶏肉 豚肉 バラベーコン 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 ごま ごま油 でんぷん	772 28.2 22.7 3.2	kcal g g g	端午の節句こんだて	
4	月		みどりの日								
5	火		こどもの日								
6	水		振替休日								
7	木		ごはん	赤魚の竜田揚げ ほうれん草のツナ和え けんちん汁	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 ごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	778 32.3 24.4 2.5	kcal g g g	Let's Let's Let's Let's	
8	金	◎	麦ごはん	炒めビビンバ フルーツカクテル 塩ワタンスープ	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 パイナップル 白菜 長ねぎ	ごはん 押し麦 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま ワタンの皮 カクテルゼリー	771 32.7 17.4 2.6	kcal g g g		
11	月		ごはん	あじの香味焼き もやしのかき油炒め 肉団子入り春雨スープ	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 豆腐	にんじん もやし なら 干し椎茸 きくらげ 白菜 長ねぎ	ごはん ごま油 春雨	772 35.9 20.6 3.6	kcal g g g		
12	火		わかめ ごはん	鶏肉のから揚げ 春色サラダ かきたま汁	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	785 33.6 24.9 3.2	kcal g g g		
13	水	◎	減塩 背割り ソフトパン	焼きそば ウインナーのトマトソース いちごソース入りヨーグルト和え	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 キャベツ もやし ピーマン 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	856 28.8 26.0 3.9	kcal g g g	河南東中	
14	木		ごはん	かつおのごまみそ和え 小松菜のお浸し じゃがいものみそ汁	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 ごま 砂糖 じゃがいも	778 25.5 22.8 3.2	kcal g g g	河南西中	
15	金		体 育 祭 予 備 日								
18	月		ごはん	さばのキムチ揚げ 春雨サラダ キャベツのみそ汁	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 ごま	800 33.1 22.8 3.9	kcal g g g	広瀬小・北村小 和瀬小・河南東中	
19	火		ごはん	鶏肉のガーリック焼き 肉じゃが ★いちごヨーグルト 油麩入りすまし汁	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 えのきたけ 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	794 37.6 16.1 3.6	kcal g g g	広瀬小・和瀬小	
20	水		ミルクパン	野菜かき揚げ 野菜のアーモンド和え 山菜うどん	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 えのきたけ 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	774 30.6 33.2 3.7	kcal g g g		
21	木		ごはん	お魚型フライ バックソース 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 なら	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	771 28.0 23.0 3.0	kcal g g g		
22	金		ごはん	笹かまのみそマヨ焼き 野菜のうま煮 油麩入り玉ねぎのみそ汁	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	772 29.5 21.2 3.9	kcal g g g		
25	月		ごはん	豚肉のアップルソース焼き コーンじゃが 卵スープ	牛乳 豚肉 バラベーコン 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	775 29.5 21.2 3.9	kcal g g g	須江小・前谷地小 鹿又小	
26	火		ごはん	いかのかりんとう揚げ 豆もやしのソテー さつま汁	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	776 34.8 20.7 3.8	kcal g g 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	796 30.7 32.2 4.4	kcal g g g		
28	木	◎	ごはん	セルフチャーハンの具 メロン ピリ辛チゲ風スープ	牛乳 豚肉 えび あさり みそ 豆腐 大豆	にんじん 玉ねぎ なら 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	773 37.8 22.5 2.7	kcal g g g	きせつの くだものを 味わおう 「メロン」	
29	金	◎	麦ごはん	チキンカレー ミニカツ 海藻サラダ	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	876 31.2 25.5 4.1	kcal g g 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。