



5月の予定献立表(小学校)

石巻市住吉学校給食センター

曜日	スプーン	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギーたんぱく質 脂肪 塩分	kcal g g g	
			ちやくやほねになるたべもの	からだのちょうしをよくし びょうきをふせぐたべもの	はたらくちからや ねつになるたべもの			
1金	ごはん ぎゅうにゅう	こいのぼりハンバーグきのこソース キャベツとぶたにくのごまいたけ わかたけじる こどものひデザート	牛乳 豆腐 豚肉 なると わかめ 鶏肉 大豆	にんじん えのきだけ キャベツ 玉ねぎ みつば ぶなしめじ ほうれんそう たけのこ まいたけ	ごはん 砂糖 バター じゃがいも ごま油 こいぼーろ ごま	611 kcal 27.0 g 17.0 g 1.8 g		
7木	ごはん はつがげん まいふりかけ ぎゅうにゅう	あじのこうみやき まめもやしとちくわのソテー はるさめごもくスープ ☆◆ヨーグルト	牛乳 ちくわ あじ 豚肉 豆腐 みそ かつお節 のり ヨーグルト 昆布	にんじん ビーマン たけのこ 大豆もやし しょうが 長ねぎ きくらげ はくさい パプリカ 干しいたけ テンゲン菜 にんにく	ごはん 春雨 ごま 砂糖 玄米 ごま油 じゃがいも サラダ油	616 kcal 28.4 g 18.6 g 1.9 g		
8金	わかめ ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ◆はるさめサラダ さつまじる	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	アスパラガス キャベツ にんじん しょうが きゅうり コーン 長ねぎ だいこん	ごはん でん粉 大豆油 ドレッシング さつまいも 砂糖	613 kcal 24.5 g 18.6 g 2.0 g		
11月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうタンつくねてりやきソース やさしいうまに あぶらふりたまねぎのみそじる	牛乳 牛タン 豆腐 みそ 鶏肉 たまご	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ いんげん えのきだけ だいこん こまつな	ごはん 油麩 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも サラダ油	642 kcal 22.4 g 19.7 g 2.4 g		
12火	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのしおからあげ こんぶのそぼろに けんちんじる	牛乳 赤魚 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 昆布	にんじん 長ねぎ ごぼう しょうが にんにく えだまめ だいこん こんにゃく	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 大豆油	609 kcal 26.5 g 20.2 g 2.6 g		
13水	ミルクパン ぎゅうにゅう	オムレツデミソース ◆こんさいサラダ ジュリアンヌスープ	牛乳 たまご ツナ バラベーコン	玉ねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム れんこん コーン きゅうり セロリ キャベツ えのきだけ	ミルクパン 大豆油 オリーブ油 砂糖	610 kcal 22.1 g 29.0 g 2.9 g		
14木	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのしぐれあえ ◆こまつなのあえもの しんじゃがいものみそじる	牛乳 かつお 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	しょうが にんじん キャベツ こまつな 長ねぎ	ごはん でん粉 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも 大豆油	610 kcal 26.7 g 16.8 g 2.4 g		
15金	おおむぎ ごはん ぎゅうにゅう	いためビビンバ ちゅうかふうコーンスープ ◆あんにんどうふりフルーツミックス	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	玉ねぎ にんじん コーン しょうが 大豆もやし 黄桃 ほうれんそう テンゲン菜 にんにく みかん パイン	大麦 ごはん でん粉 ごま油 ごま 三温糖 杏仁豆腐	613 kcal 25.1 g 18.9 g 1.9 g		
18月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのキムチやき ◆はるさめサラダ はるキャベツのみそじる	牛乳 たまご みそ 油揚げ 高野豆腐 さば 魚肉ソーセージ	にんじん だいこん きゅうり はくさい キャベツ 長ねぎ	ごはん 三温糖 ごま油 じゃがいも 春雨 でん粉 砂糖	606 kcal 27.7 g 16.7 g 2.5 g		
19火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき にくじゃが なめことたまごのスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 バラベーコン たまご	にんじん こんにゃく スリムねぎ 玉ねぎ グリーンピース なめこ	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも マーマレード	606 kcal 28.4 g 17.2 g 2.2 g		
20水	チーズパン ぎゅうにゅう	きすのてんがら さんさいうどん ◆パプリカいりひじきサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき きす	にんじん 長ねぎ コーン だけのこ パプリカ わらび 干しいたけ プロッコリー きゅうり みすな 山うど えのきだけ なめこ	チーズパン なたね油 ドレッシング 大豆油 小麦粉 でん粉 砂糖 うどん	601 kcal 27.3 g 26.3 g 2.9 g		
21木	ごはん ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(2こ) もやしのナムル ごもくとうふ	牛乳 豆腐 豚肉 えび うずら卵 魚肉 大豆 魚肉ソーセージ	しょうが にんじん テンゲン菜 もやし コーン にんにく 玉ねぎ たけのこ はくさい ほうれんそう	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 パン粉 ドレッシング ラード 小麦粉	623 kcal 25.6 g 18.3 g 2.3 g		
22金	ごはん ぎゅうにゅう	さかながたフライ/パックソース キャベツとアスパラのソテー じゃがいもととろろスープ	牛乳 すけそうだら ウインナー 大豆	玉ねぎ キャベツ にんじん アスパラガス スリムねぎ	ごはん サラダ油 大豆油 じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉	621 kcal 19.3 g 21.5 g 2.1 g		
25月	全小学校給食止め							
26火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんとうあげ とりにくとだいこんのいりに わかめじる	牛乳 みそ 大豆 豆腐 わかめ いか 鶏肉 油揚げ	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ 玉ねぎ だいこん えだまめ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 小麦粉 大豆油 じゃがいも	610 kcal 25.4 g 16.2 g 2.8 g	貞山小	
27水	せわりげんえん ソフトパン ぎゅうにゅう	やきそば ポイルウインナーケチャップソース ◆いちごソースいりフルーツヨーグルト	牛乳 ウインナー 豚肉 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 みかん 黄桃 パイン いちご トマト	ソフトパン サラダ油 砂糖 焼きそば麺 生クリーム	609 kcal 24.8 g 23.0 g 3.0 g		
28木	ごはん ぎゅうにゅう	ささかまのピザふうやき テンゲンさいのいためもの クラムチャウダー	牛乳 笹かまぼこ バラベーコン あさり スキムミルク 鶏肉 白インゲン豆 チーズ	にんじん キャベツ 玉ねぎ テンゲン菜 コーン パセリ トマト プロッコリー	ごはん マヨネーズ 大豆油 サラダ油 バター じゃがいも 生クリーム 砂糖	601 kcal 24.9 g 17.0 g 2.3 g		
29金	ごはん ぎゅうにゅう	ミニカツ チキンカレー ◆かいそうサラダ	牛乳 豚肉 たまご 大豆 鶏肉 チーズ スキムミルク ツナ 海藻	玉ねぎ にんにく コーン しょうが にんじん りんご グリンピース キャベツ だいこん	ごはん サラダ油 大豆油 じゃがいも パン粉	637 kcal 23.4 g 16.5 g 2.9 g		

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

● 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。

● ☆は業者から直接、学校に配送されます。 ◆は学校冷蔵庫保存になります。

<今月の石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・押し麦・焼きそば麺・牛乳・豚肉・豆腐・みそ・ささかま・パプリカ

小松菜・長ねぎ・スリムねぎ など

