



# 5月の予定献立表(中学校)



石巻市住吉学校給食センター

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		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肪塩分	Kcal	
			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	はたらきかや熱になる食べもの			
1金	ごはん 牛乳	鯉のぼりハンバーグきのこソース キャベツと豚肉のごま炒め 若竹汁 こどもの日デザート	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	771 33.1 20.0 2.5	Kcal g g g	山下中1年
7木	ごはん 発芽玄米 ふりかけ 牛乳	あじの香味焼き 豆もやしとちくわのソテー 春雨五目スープ ☆◆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 ピーマン 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 チンゲン菜 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	772 34.2 21.6 2.5	Kcal g g g	
8金	わかめ ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ ◆春色サラダ さつま汁	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	783 29.8 21.5 2.7	Kcal g g g	
11月	ごはん 牛乳	牛タンつくね照焼きソース 野菜のうま煮 油麩入り玉ねぎのみそ汁	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	783 26.0 20.6 2.9	Kcal g g g	
12火	ごはん 牛乳	赤魚の塩唐揚げ 昆布のそぼろ煮 けんちん汁	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	778 32.7 24.0 3.2	Kcal g g g	
13水	○ ミルクパン 牛乳	オムレツデミソース ◆根菜サラダ 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	778 27.0 36.1 4.0	Kcal g g g	
14木	ごはん 牛乳	かつおのしぐれ和え ◆小松菜の和え物 新じゃがいものみそ汁	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	780 33.0 19.5 3.0	Kcal g g g	青葉中
15金	○ 大麦 ごはん 牛乳	炒めピビンバ 中華風コーンスープ ◆杏仁豆腐入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 チンゲン菜 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	787 31.4 22.2 2.6	Kcal g g g	青葉中 山下中
18月	ごはん 牛乳	さばのキムチ焼き ◆春雨サラダ 春キャベツのみそ汁	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	770 33.6 19.5 3.1	Kcal g g g	青葉中2年
19火	ごはん 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き 肉じゃが なめこと卵のスープ	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	770 35.0 19.8 2.9	Kcal g g g	
20水	チーズパン 牛乳	きすの天ぷら 山菜うどん ◆パプリカ入りひじきサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき きす	にんじん 長ねぎ コーン たけのこ パプリカ わらび 干しいたけ ブロッコリー きゅうり みずな 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	770 33.9 31.9 3.8	Kcal g g g	
21木	ごはん 牛乳	コーンしゅうまい(2個) もやしのナムル 五目豆腐	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 チンゲン菜 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	780 31.1 20.8 2.9	Kcal g g g	
22金	○ ごはん 牛乳	魚型フライ/バックソース キャベツとアスパラのソテー じゃが芋とろとろスープ	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	772 22.0 25.4 2.5	Kcal g g g	
25月	○ 麦ごはん 牛乳	セルフチャーハン の具 ピリ辛チゲ風スープ 【季節の果物】メロン アーモンドフィッシュ	牛乳 バラベーコン 厚揚げ 豚肉 えび かたくちいわし みそ あさり	コーン 玉ねぎ にんじん メロン スリムねぎ いら 長ねぎ しょうが グリーンピース にんにく はくさい だいこん	ごはん アーモンド 押麦 サラダ油 ごま ごま油 砂糖	773 31.9 23.5 2.2	Kcal g g g	
26火	ごはん 牛乳	いかのかりんとう揚げ 鶏肉と大根の炒り煮 わかめ汁	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	782 31.3 18.9 3.7	Kcal g g g	
27水	○ 背割減塩 ソフトパン 牛乳	焼きそば ポイルウインナーケチャップソース ◆いちごソース入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 ピーマン みかん 黄桃 パイマン 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	770 29.9 26.8 3.7	Kcal g g g	
28木	○ ごはん 牛乳	笹かまのピザ風焼き チンゲン菜の炒め物 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 チンゲン菜 コーン パセリ トマト ブロッコリー	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	772 30.8 19.6 3.2	Kcal g g g	
29金	○ ごはん 牛乳	ミニカツ チキンカレー ◆海藻サラダ	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	796 27.8 19.0 3.8	Kcal g g 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・油麩・しょうゆ・みそ・ささかま・パプリカ

小松菜・長ねぎ・スリムねぎ など

