



# 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)
			あかのなまか ちやくくやほねに なるたべもの	みどりのなまか からだのちようしをよくし ひょうきをふせくたべもの	さいろのなまか はたらくちからや ねつになるたべもの	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分		
1木	○	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき こんぶのそぼろに キャベツのみそしる	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 昆布 大豆 油揚げ 豆腐	にんじん えだ豆 だいこん キャベツ 長ねぎ	ごはん マヨネーズ 砂糖 サラダ油	614 kcal 27.0 g 22.1 g 1.8 g		
2金	○	ごはん ぎゅうにゅう さかながたフライ/バックソース ◆グリーンサラダ じゃがいもとろとろスープ こどものひデザート	牛乳 すけそうだら 大豆	ブロッコリー コーン にんじん きゅうり 玉ねぎ スリムねぎ キャベツ	ごはん ドレッシング サラダ油 じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉 大豆油 こいぼーロ	647 kcal 20.2 g 20.7 g 2.3 g		
7水	○	ミルクパン いちごジャム ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ キャベツとアスパラのソテー はくさいのスープに	牛乳 ハム チーズ 魚肉ソーセージ 豚肉 たまご	グリーンアスパラ キャベツ 玉ねぎ セロリ にんじん はくさい パセリ	ミルクパン いちごジャム サラダ油	612 kcal 23.6 g 26.9 g 2.8 g		
8木	○	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) ◆ピリからおひたし えびととうふのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 えび	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし だけのこ はくさい 長ねぎ いら たまねぎ	ごはん ドレッシング ラー油 サラダ油 ごま油 小麦粉 大豆油	606 kcal 21.0 g 23.2 g 1.9 g		
9金	○	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみやき さといものそぼろあんかけ かきたまじる ☆◆スクールヨーグルト	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご みそ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリーンピース だけのこ スリムねぎ	ごはん サラダ油 さといも 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	640 kcal 28.4 g 18.5 g 2.1 g		
12月	○	おおむぎご はん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ ◆かわちばんかん わかたけじる かたぬきチーズ	牛乳 豚肉 うずらの卵 なた 豆腐 わかめ チーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん 糸こんにやく グリンピース 河内晩柑 たけのこ まいた け みつば	大麦 ごはん サラダ油 砂糖	608 kcal 28.8 g 20.0 g 2.4 g		
13火	○	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン はるさめいりやさいのため ちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐	長ねぎ しょうが にんじん もやし チンゲン菜 ハフリカ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ スリムねぎ	ごはん でん粉 ごま油 三温糖 ごま サラダ油 砂糖 春雨 大豆油	620 kcal 27.9 g 19.6 g 1.8 g		
14水	○	こめこフォ カッチャ ぎゅうにゅう ささかまのパンこやき ◆イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 笹かまぼこ 青のり チーズ ベーコン あさり スキムミルク	ブロッコリー キャベツ パプリカ 玉ねぎ にんじん パセリ	米粉パン マヨネーズ パン粉 マカロニ ドレッシング マーガリン じゃがいも 生クリーム 白いんげん豆	628 kcal 30.2 g 23.2 g 3.5 g		
15木	○	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまごのそぼろあんかけ カレーにくじゃが なめこじる	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ 糸こんにやく えだ豆 だいこん なめこ こまつな	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも	626 kcal 26.9 g 19.7 g 2.1 g		
16金	○	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ ◆あおなのおひたし けんちんじる	牛乳 かつお みそ 鶏肉 豆腐	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん 平こんにやく 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 大豆油	666 kcal 29.8 g 23.1 g 2.6 g		
19月	○	ごはん ぎゅうにゅう セルフチャーハン ◆メロン のりいりたまごスープ	牛乳 豚肉 えび 豆腐 たまご のり	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ コーン グリンピース メロン スリムねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	621 kcal 27.7 g 20.3 g 2.0 g		
20火	○	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのしょうがしょうゆあげ チンゲンさいのいためもの さつま汁	牛乳 赤魚 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんじん チンゲン菜 もやし コーン だいこん 長ねぎ	ごはん 大豆油 でん粉 サラダ油 さつまいも	638 kcal 26.0 g 19.6 g 1.6 g		
21水	○	せわりソフト パン ぎゅうにゅう やきそば ポイルワインナーケチャップソース ◆ナタデココとゼリーいりフルーツ ミックスヨーグルト	牛乳 豚肉 ワインナー	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ みかん バイン 黄桃 いちご	ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 いちごゼリー ナタデココ	605 kcal 24.3 g 19.3 g 3.0 g	中里小	
22木	○	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマーメレードやき ◆パプリカいりひじきサラダ まめいりコロコロやさいスープ パックこざかな	牛乳 芽ひじき ツナ 鶏肉 大豆 ベーコン かたくちいわし	パプリカ ブロッコリー きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 枝豆	ごはん マーメレード ドレッシング じゃがいも いんげん豆	578 kcal 28.3 g 15.4 g 2.0 g		
23金	○	ごはん ぎゅうにゅう シューマイ(2こ) マーボーどうふ ◆チヨレギサラダ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 寒天 わかめ	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ だけのこ 長ねぎ いら キャベツ きゅうり パプリカ	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉 ラー油 ドレッシング 小麦粉	654 kcal 24.9 g 23.7 g 1.9 g		
26月	全小学校給食止め							貞山小 向陽小 中里小
27火	○	ごはん ぎゅうにゅう あげちぢみ(2こ) ◆まめまめサラダ とうふボールスープ	牛乳 たまご 魚肉ソーセージ 大豆 鶏肉 豆腐	いら にんじん キャベツ きゅうり えだ豆 えのきたけ 玉ねぎ もやし スリムねぎ パセリ	ごはん ドレッシング 小麦粉 パン粉 でん粉 大豆油	601 kcal 19.0 g 22.4 g 1.7 g	貞山小	
28水	○	まるパン ぎゅうにゅう さんさいうどん えびてんぶら まめもやしのソテー	牛乳 大豆 たまご 鶏肉 油揚げ えび ハム	にんじん わらび ぜんまい だけのこ 干しいたけ 長ねぎ 大豆もやし ビーマン えのきたけ	丸パン 砂糖 うどん サラダ油 小麦粉 大豆油	604 kcal 26.5 g 25.0 g 2.4 g		
29木	○	ごはん かつお ふりかけ ぎゅうにゅう いかのぷりからあんかけ もやしのかきあぶらいため しおワンドンスープ かつおぶりかけ ミニカツ チキンカレー ◆かいそうサラダ パックあおじぞドレッシング	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 あおさ のり かつおぶし	長ねぎ にんじん もやし いら はくさい だけのこ スリムねぎ	ごはん ごま油 砂糖 ワンドンの皮 ごま 小麦粉	547 kcal 25.4 g 14.5 g 1.6 g	貞山小4年	
30金	○	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ◆かいそうサラダ パックあおじぞドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 海藻 卵白 大豆 スキムミルク	玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ コーン にんじん だいこん りんご	押麦 ごはん サラダ油 じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油	656 kcal 22.6 g 18.7 g 3.1 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