



5月の予定献立表

(中学校)

令和 7年 5月 1日
石巻市東学校給食センター

日曜日	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め)
		赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま 体の調子を整え 病気を防ぐ食品	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食品		
1 木	ごはん 牛乳 魚型フライ グリーンサラダ 野菜スープ 子供の日たまごボーロ	牛乳、たら、ベーコン	にんじん、玉ねぎ、キャベツ ブロッコリー、きゅうり、コーン えだまめ、スリムねぎ	ごはん、かたくり粉 パン粉、キャノーラ油 小麦粉、じゃがいも ドレッシング たまごボーロ	812 kcal 27.0 g 24.0 g 2.9 g	
2 金	ごはん 牛乳 豚丼の具 ブロッコリーのツナ和え 卵スープ ★ヨーグルト	牛乳、豚肉、ツナ 豆腐、たまご ヨーグルト	しょうが、ごぼう、玉ねぎ こんにやく、しいたけ、きゅうり グリーンピース、白菜、にんじん ブロッコリー、キャベツ、長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 ドレッシング	832 kcal 36.3 g 24.0 g 3.3 g	
7 水	ココア パン 牛乳 メンチカツ アスパラガスのソテー 白菜のスープ煮	牛乳、鶏肉、牛肉 豚肉、ウィンナー	しめじ、パプリカ、キャベツ アスパラガス、セロリ にんじん、白菜、玉ねぎ	ココアパン、パン粉 小麦粉、上白糖、バター サラダ油、キャノーラ油	783 kcal 28.9 g 34.0 g 3.6 g	石巻中1年
8 木	ごはん 牛乳 セルフチャーハン 肉団子入り春雨スープ メロン	牛乳、豚肉、むきえび 鶏肉、豆腐	玉ねぎ、にんじん、コーン グリーンピース、長ねぎ、白菜 たけのこ、スリムねぎ、メロン	ごはん、かたくり粉 水あめ、大豆油 サラダ油、春雨	783 kcal 31.4 g 22.2 g 3.8 g	石巻中1年
9 金	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 ごぼうと豚肉の炒め煮 油麩入りはっと汁	牛乳、いわし 豚肉、鶏肉	オレンジ、ごぼう、にんじん こんにやく、さやいんげん 大根、しめじ、長ねぎ	ごはん、上白糖、水あめ サラダ油、すいとん 油麩	780 kcal 30.4 g 18.3 g 2.7 g	
12 月	ごはん 牛乳 かつおのごまみそ和え ツナ入りおひたし けんちん汁	牛乳、かつお、みそ ツナ、油揚げ、豆腐	しょうが、にんじん、もやし ほうれんそう、ごぼう、大根 こんにやく、長ねぎ	ごはん、かたくり粉 小麦粉、キャノーラ油 上白糖、ごま、さといも ごま油	839 kcal 34.3 g 26.2 g 3.8 g	湊中・渡波中 稲井中
13 火	ごはん 牛乳 厚焼き卵のそぼろあんかけ 肉じゃが なめこ汁	牛乳、たまご、鶏肉 豚肉、油揚げ、豆腐 みそ	にんじん、玉ねぎ、こんにやく グリーンピース、大根、なめこ 長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 じゃがいも	781 kcal 31.1 g 21.1 g 3.6 g	
14 水	背割り減塩 ソフトパン 牛乳 焼きそば 網焼きハンバーグ いちごゼリー入りフルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、牛肉 豚肉、たまご ヨーグルト	しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、キャベツ、ピーマン みかん、バイン、黄桃	減塩ソフトパン、パン粉 マーガリン、水あめ 豚脂、上白糖、サラダ油 中華めん、生クリーム いちごゼリー、ナタデココ	789 kcal 28.1 g 26.7 g 3.1 g	石巻中3年
15 木	ごはん 牛乳 チヂミ まめめサラダ 豆腐ボールスープ	牛乳、たまご、ハム 大豆、豆腐、鶏肉	にら、玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、えだまめ 白菜、たけのこ、玉ねぎ しめじ、長ねぎ	ごはん、小麦粉、パン粉 かたくり粉、米粉、ごま油 サラダ油、キャノーラ油 ドレッシング、上白糖	815 kcal 27.9 g 29.1 g 2.9 g	蛇田中 石巻中3年
16 金	ごはん 牛乳 さばのまろやか醤油煮 里芋のそぼろ煮 若竹汁	牛乳、さば、豚肉、豆腐 なると、わかめ	りんご、にんじん、玉ねぎ こんにやく、しょうが、えだまめ えのきたけ、たまねぎ しいたけ、たけのこ、糸みつば	ごはん、上白糖、水あめ サラダ油、さといも かたくり粉	780 kcal 28.8 g 24.5 g 3.0 g	蛇田中 石巻中3年
19 月	ごはん 牛乳 あじの香味揚げ チンゲン菜の炒め物 ひきな汁	牛乳、あじ、みそ ベーコン、油揚げ	しょうが、長ねぎ、にんじん 玉ねぎ、もやし、チンゲン菜 大根	ごはん、ごま、ごま油 上白糖、かたくり粉 キャノーラ油、じゃがいも	785 kcal 27.6 g 23.4 g 3.2 g	牡鹿中
20 火	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) チョレギサラダ マーボー豆腐	牛乳、豚肉、わかめ みそ、豆腐	玉ねぎ、しょうが、大根、にら きゅうり、キャベツ、長ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ 白菜	ごはん、かたくり粉 上白糖、小麦粉 サラダ油、ごま油 ドレッシング	804 kcal 28.7 g 26.0 g 3.4 g	
21 水	バター ロール パン 牛乳 ハムチーズピカタ イタリアンサラダ ポークチャウダー	牛乳、たまご、チーズ ハム、豚肉 スキムミルク	にんじん、キャベツ ブロッコリー、コーン、玉ねぎ	バターロールパン 上白糖、かたくり粉 サラダ油、じゃがいも 生クリーム、ドレッシング	784 kcal 30.3 g 32.4 g 3.8 g	
22 木	ごはん 牛乳 鶏肉のヤンニョムソース 春雨入り野菜炒め 中華風コーンスープ	牛乳、鶏肉、豚肉 豆腐、たまご	しょうが、長ねぎ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜 コーン、スリムねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 ごま、ごま油、春雨	804 kcal 34.3 g 22.7 g 2.9 g	
23 金	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き もやしのかき油炒め 塩ワタンスープ	牛乳、鮭、豚肉、鶏肉	パセリ、しょうが、にんじん 玉ねぎ、もやし、たけのこ ピーマン、白菜、スリムねぎ エリンギ	ごはん、マヨネーズ 生クリーム、ごま油 上白糖、かたくり粉 ワタンの皮	780 kcal 32.5 g 25.8 g 3.5 g	
26 月	ごはん 牛乳 れんこん入りつくねガーリックソース(2個) 野菜の中華炒め 荳わかめスープ	牛乳、鶏肉、たまご 豚肉、ベーコン、豆腐 荳わかめ、うずら卵	玉ねぎ、れんこん、にんじん 白菜、チンゲン菜、キャベツ 長ねぎ	ごはん、上白糖 かたくり粉、ごま油 パン粉、サラダ油	792 kcal 30.8 g 25.8 g 4.4 g	
27 火	ごはん 牛乳 赤魚の塩から揚げ ごまキムチ和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳、赤魚、油揚げ みそ、豆腐	しょうが、にんじん、大豆もやし にら、玉ねぎ、えのきたけ 小松菜	ごはん、ごま油 かたくり粉、キャノーラ油 ごま、上白糖	789 kcal 31.0 g 26.6 g 2.6 g	
28 水	米粉パン りんご ジャム 牛乳 山菜肉うどん ちくわの磯辺天ぷら もやしとハムのソテー	牛乳、豚肉、ちくわ 青のり、ハム	にんじん、えのきたけ しいたけ、長ねぎ、しめじ もやし、チンゲン菜、わらび ぜんまい、細竹	米粉パン、かたくり粉 小麦粉、上白糖、うどん キャノーラ油、サラダ油 ジャム	781 kcal 32.1 g 24.6 g 4.1 g	
29 木	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース ひじきサラダ みそスープ	牛乳、豚肉、みそ 芽ひじき、ツナ	玉ねぎ、しょうが、りんご にんじん、キャベツ、きゅうり 白菜、もやし、コーン、長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、ドレッシング ごま油	781 kcal 31.2 g 26.8 g 3.2 g	
30 金	麦ごはん 牛乳 カツカレー (ミニカツ・チキンカレー) 水菜とハムのサラダ	牛乳、豚肉、たまご 鶏肉、チーズ、ハム	しょうが、玉ねぎ、にんじん りんご、ブルーベリー、グリーンピース きゅうり、水菜、大根	ごはん、押し麦、小麦粉 キャノーラ油、パン粉 サラダ油、じゃがいも ドレッシング	841 kcal 27.0 g 27.8 g 4.2 g	

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎1カ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。

＜5月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材＞

ごはん・牛乳・豚肉・卵・わかめ・荳わかめ・油麩・小松菜・スリムねぎ・長ねぎ・パプリカ・糸みつばなど

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎★印は、業者からの学校への配送です。