

5月よていこんだてひょう(小学校)

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	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 (給食止め等)		
			こんだてめい						
			赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま				
			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	はたらく力や熱になる食べもの				
1	木	ごはん	さばのみりんやき カレーにくじゃが なめこじる こどものひデザート 	牛乳 豆腐 みそ さば 豚肉	大根 なめこ 長ねぎ みつば 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	ごはん 砂糖 サラダ油 じゃがいも こいボーロ	635 27.1 19.1 1.9 616		
2	金	ごはん	さかながたフライ はるさめいりやさしいため わかたけスープ	牛乳 豆腐 わかめ たら 大豆 パラベーコン	にんじん えのきたけ ただのこ スリムねぎ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 しょうが	ごはん でん粉 パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油	22.5 19.9 2.8 647	桃生小	
7	水	こめこ パン	さんさいうどん えびのてんぷら おかかいいりおひたし ★ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ えび 大豆 たまご かつお節 ヨーグルト	にんじん えのきたけ わらび ぜんまい ただのこ 長ねぎ もやし ほうれん草	パン 砂糖 うどん 小麦粉 でん粉 大豆油	29.2 22.5 2.5 600		
8	木	○	ごはん	とりにくのマーメレードやき ブロッコリーとウィンナーのソテー じゃがいものとうとうスープ	牛乳 鶏肉 無えんせきウィンナー	玉ねぎ コーン しょうが スリムねぎ にんにく しめじ パプリカ ブロッコリー	ごはん サラダ油 じゃがいも でん粉 マーメレード オリーブ油	24.4 17.0 2.5 612	
9	金	○	むぎ ごはん	いためピビンバ 宮城県産たまごいりはくさいスープ メロン	牛乳 パラベーコン たまご 豚肉	にんじん 白菜 しょうが リーフレタス にんにく しいたけ 大豆もやし ほうれん草 メロン	ごはん 押麦 サラダ油 砂糖 ごま油	27.0 21.6 2.2 623	
12	月	○	ごはん	いかのみそマヨふうやき ごもきんぴら 宮城県産わかめじる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ いか さつま揚げ	にんじん 長ねぎ ごぼう れんこんこんにゃく	ごはん じゃがいも マヨネーズ風味調味料 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	26.6 21.1 2.5 615	雄勝小
13	火	○	ごはん	宮城県産ぶたにくのこうみソース 石巻産こまつなとじゃこのサラダ とうふボールスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆 豚肉 ツナ ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ もやし スリムねぎ しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 キャベツ パプリカ	ごはん ラード パン粉 でん粉 砂糖 ごま油 ドレッシング アーモンド	27.5 20.9 2.6 609	
14	水	○	ココア パン	ハムチーズピカタ ナポリタンソテー コロコロやさしいスープ	牛乳 たまご ハム チーズ 豚肉	ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ コーン パセリ にんにく しめじ トマト エリンギ ビーマン	パン 砂糖 でん粉 オリーブ油 スパゲティ	23.5 21.9 3.1 617	飯野川小 北上小
15	木	○	ごはん	ほっけのしおやき こんぶのそぼろに しんじやがのみそじる	牛乳 油揚げ みそ 豆腐 ほっけ 鶏肉 大豆 昆布	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	33.3 19.7 2.6 634	
16	金	○	ごはん	ぎゅうにくポテトコロッケ イタリアンサラダ たまごスープ	牛乳 豆腐 たまご 大豆 牛肉 魚肉ソーセージ	にんじん 白菜 小松菜 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 大豆油 パン粉 ドレッシング	20.1 21.2 2.5 622	
19	月	○	ごはん	あげチヂミ まめもやしのソテー 宮城県産とうふのマーボーどうふ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 たまご	しょうが にんにく にら にんじん しいたけ ただのこ 長ねぎ 玉ねぎ 大豆もやし チンゲン菜	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ラード ごま油 小麦粉 米粉 大豆油	24.7 20.5 2.3 624	飯野川小 二俣小 北上小
20	火	○	ごはん	いわしのオレンジに 宮城県産とうふのチャンプルー けんちんじる	牛乳 油揚げ いわし 豆腐 ツナ たまご ゼラチン かつお節	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ オレンジ もやし キャベツ ビーマン	ごはん ごま油 里いも 砂糖 マーガリン 大豆油	27.3 20.5 2.9 623	
21	水	○	ファイバー プレット いちご ジャム	とりにくのマスタードやき ひじきとれんこんのサラダ さつまいものチャウダー	牛乳 スキムミルク チーズ 鶏肉 ひじき	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ れんこん きゅうり パプリカ	パン さつまいも 白いんげん豆 バター 生クリーム ドレッシング いちごジャム	26.4 22.2 2.9 631	桃生小
22	木	○	ごはん	セルフチャーハン しおワタンスープ かわちばんかん	牛乳 パラベーコン 豚肉 大豆 えび	にんじん 白菜 しょうが スリムねぎ 長ねぎ 玉ねぎ コーン 枝豆 河内晩柑	ごはん ワタンの皮 ごま油	29.3 18.2 2.2 642	
23	金	○	ごはん	三陸産かつおのしぐれあえ もやしとさかさまのサラダ はるキャベツのみそじる	牛乳 厚揚げ みそ かつお 笹かまぼこ(卵抜)	にんじん キャベツ 長ねぎ しょうが もやし きゅうり ほうれん草	ごはん でん粉 大豆油 砂糖 ごま ドレッシング	27.5 18.9 2.3 625	
26	月	○	ごはん	にくだんごのあんかけ(2こ) チンゲンサイのソテー ピリからチゲふうスープ かたぬきチーズ	牛乳 パラベーコン 昆布 あさり みそ 豆腐 鶏肉 大豆 チーズ	にんにく にんじん 白菜 大根 長ねぎ しょうが にら 玉ねぎ もやし チンゲン菜	ごはん ごま油 パン粉 ラード 大豆油 砂糖	25.2 22.3 3.0 613	大谷地小 桃生小
27	火	○	ごはん	あかうおのたつたあげ ごぼうとぶたにくのみそいため 宮城県産たまごのかきたまじる	牛乳 豆腐 たまご 赤魚 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ ごぼう えのきたけ しいたけ ほうれん草 しょうが こんにゃく 枝豆	ごはん でん粉 大豆油 ごま油 砂糖	26.7 20.7 2.2 638	大谷地小
28	水	○	せわり げんえん ソフトパン	えびいりしおやきそば ウィンナーケチャップかけ ナゲ 入りフルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 えび ウィンナー 寒天 ヨーグルト 豆乳	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン みかん パイン もも りんご ぶどう	パン サラダ油 砂糖 焼きそば麺 ナタデココ 生クリーム	22.1 26.2 2.2 618	
29	木	○	ごはん のりごま ふりかけ	あじのしおこうじやき さといものそぼろに 石巻産こまつなとあぶらふのみそじる	牛乳 豆腐 みそ あじ 豚肉 のり あおさ 青のり	ごぼう にんじん 大根 小松菜 玉ねぎ いんげん	ごはん 油ふ サラダ油 里いも 砂糖 でん粉 ごま 小麦粉	29.1 16.5 2.6 652	
30	金	○	おおむぎ ごはん	カツカレー(チキンカレー) (ミニカツ) グリーンアスパラサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク 豚肉 大豆	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご ブルー アスパラガス キャベツ コーン	ごはん 小麦 サラダ油 じゃがいも パン粉 白いんげん豆 大豆油	23.2 21.2 2.5	

※牛乳は毎日つきます。 ※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。 ☆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。
★業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上小・雄勝小は給食センターから配送) 【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】

- ・ごはん
- ・押麦
- ・たまご
- ・とうふ
- ・長ねぎ
- ・わかめ
- ・パン
- ・油ふ
- ・豚肉
- ・牛乳
- ・ヨーグルト

【今月の地場産物《石巻産》】

- ・みそ
- ・しょうゆ
- ・笹かまぼこ
- ・さつま揚げ
- ・焼きそば麺
- ・小松菜
- ・スリムねぎ
- ・パプリカ