



5月予定献立表（中学校）



石巻市河北学校給食センター

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 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め等)
					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 さばのみりん焼き カレー肉じゃが なめこ汁		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	782 33.1 22.1 2.7	
2	金		ごはん 魚型フライ 春雨入り野菜炒め 若竹スープ こどもの日デザート		牛乳 豆腐 わかめ たら 大豆 バラベーコン	にんじん えのきだけ たけのこ 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 こいぼーロ	784 25.7 23.5 3.4	
7	水		米粉 パン 山菜うどん えびの天ぷら おかかりおひたし ★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 えのきだけ わらび ぜんまい たけのこ 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 砂糖	823 36.8 27.4 3.2	
8	木	○	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとウィンナーのソテー じゃがいものところろろスープ 無添加小魚		牛乳 鶏肉 無えんせきウィンナー かたくちいわし	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 マーマレード 砂糖 オリーブ油	794 33.1 20.2 3.4	
9	金		麦 ごはん 炒めビビンバ 宮城県産たまご入り白菜スープ メロン		牛乳 バラベーコン 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	780 33.4 26.0 2.9	
12	月		ごはん いかのみそマヨ風焼き 五目きんぴら 宮城県産わかめ汁		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 マヨネーズ風調味料 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	796 32.3 25.1 3.3	飯野川中 河北中 北上中・雄勝中
13	火		ごはん 宮城県産豚肉の香味ソース 石巻産小松菜とじゃこのサラダ 豆腐ボールスープ		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	779 33.8 24.6 3.3	
14	水	○	ココア パン ハムチーズピカタ ナポリタンソテー コロコロ野菜スープ		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	781 29.2 26.4 4.1	雄勝中3年
15	木	○	ごはん ほっけの塩焼き 昆布のそぼろ煮 新じゃがのみそ汁 プチレモンゼリー		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 レモンゼリー	804 41.1 22.8 3.3	雄勝中3年
16	金		ごはん 牛肉ポテトコロッケ 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	785 23.5 24.7 3.1	河北中2年 雄勝中3年
19	月	○	ごはん 揚げチヂミ 豆もやしのソテー 宮城県産豆腐のマーボー豆腐		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 ししいたけ たけのこ 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 ラー油 ごま油 小麦粉 米粉 大豆油	786 30.4 24.5 2.8	桃生中
20	火		ごはん いわしのオレンジ煮 宮城県産豆腐のチャンプルー けんちん汁		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	795 33.1 24.3 3.5	
21	水	○	ファイバー プレット いちご ジャム 鶏肉のマスタード焼き 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	785 32.0 26.8 3.9	
22	木	○	ごはん セルフチャーハン 塩ワタンスープ 河内晩柑		牛乳 バラベーコン 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 ワンタンの皮 ごま油	797 36.3 21.2 2.9	河北中1年
23	金		ごはん 三陸産かつおのしぐれ和え もやしと笹かまのサラダ キャベツのみそ汁		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	823 34.2 22.3 2.9	
26	月		ごはん 肉団子のあんかけ(2個) チンゲン菜のソテー ピリ辛チゲ風スープ 型抜きチーズ		牛乳 バラベーコン 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	780 29.7 26.1 3.7	北上中
27	火		ごはん 赤魚の竜田揚げ ごぼうと豚肉のみそ炒め 宮城県産たまごのかきたま汁		牛乳 豆腐 たまご 赤魚 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ ごぼう えのきだけ ししいたけ 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	781 32.8 24.6 2.8	桃生中1年
28	水	○	背割 り減塩 ソフト パン えび入り塩焼きそば ウィンナーケチャップかけ ガデ 30入りフルーツのヨーグルト和え		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	809 27.4 30.4 2.8	桃生中1年
29	木		ごはん のりごま ふりかけ あじの塩こうじ焼き さといものそぼろ煮 石巻産小松菜と油ふのみそ汁		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	781 35.5 19.0 3.2	
30	金	○	大麦 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 ブルーベリー アスパラガス キャベツ コーン	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも パン粉 白いんげん豆 大豆油	827 27.2 25.1 3.3	

※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。(北上中・雄勝中は給食センターから配送) 【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-622-2354】

【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