



5月のよていこんだてひょう(幼稚園)



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	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	479 21.9 16.5 1.6		
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 わかだけスープ こどものひデザート	牛乳 豆腐 わかめ たら 大豆 パラベーコン	にんじん えのきだけ 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 こいぼーロ	515 19.4 17.7 2.3		
7	水	こめこ パン	さんさいうどん えびのてんぷら おかかひりおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ えび 大豆 たまご かつお節	にんじん えのきだけ 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	475 22.6 17.9 2.0		
8	木	○	ごはん	とりにくのマーレードやき 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 マーレード オリーブ油	470 19.7 15.0 2.1	
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	489 22.5 19.0 1.9		
12	月	ごはん	いかのみそマヨふうやき ごもくきんぴら 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 こま	488 21.7 18.4 2.1		
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	478 22.2 17.8 2.1		
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	468 19.3 18.3 2.4	
15	木	○	ごはん	ほっけのしおやき こんぶのそぼろに しんじゃがのみそしる	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	482 27.0 16.8 2.0	
16	金	全校給食止め(園外保育)						全幼稚園	
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 いら 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 ラー油 ごま油 小麦粉 米粉 大豆油	494 20.7 18.0 1.8	
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	502 23.7 18.6 2.4		
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	481 20.5 18.2 2.2	
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	492 24.2 16.0 1.9	
23	金	ごはん	三陸産かつおのしぐれあえ もやしとささかまのサラダ キャベツのみそしる	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 こま ドレッシング	505 22.7 16.6 1.8		
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	牛乳 パラベーコン 昆布 あさり みそ 豆腐 鶏肉 大豆	にんにく にんじん 白菜 大根 長ねぎ しょうが いら 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	483 20.4 17.9 2.1		
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 えのきだけ 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	480 21.7 18.0 1.9	桃生幼稚園	
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 入りの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	505 18.8 19.6 1.7	
29	木	ごはん	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しる	牛乳 豆腐 みそ あじ 豚肉	ごぼう にんじん 大根 小松菜 玉ねぎ いんげん	ごはん 油ふり サラダ油 里いも 砂糖 でん粉	468 23.2 13.9 2.0		
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	534 20.6 18.3 2.1	

※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。(石巻市河北学校給食センター：TEL 0225-62-2354)

【今月の地場産物《宮城県産》】

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

【今月の地場産物《石巻産》】

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