令和7年5月よていこんだてひょう（小学校）

今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・こまつな・長ねぎ・ヨーグルト　など

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい おかず	主な材料名と3つのはたらき 赤のなかま 血や肉や骨になる食品	緑のなかま からだの調子をよくし病気を防ぐ食品	黄色のなかま はたらく力や熱になる食品	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考（給食止め等）
1	木		ごはん	バーベキューチキン はるさめいりやさいいため とうふボールスープ	牛乳 牛乳,鶏肉,ハム 豆腐	玉ねぎ,パイン,にんにく しょうが,長ねぎ,にんじん きくらげ,チンゲンサイ 白菜,たけのこ,しいたけ	ごはん,サラダ油 はちみつ,春雨,砂糖 ごま油,パン粉 でんぷん	600 kcal 27.0 g 17.5 g 2.1 g	
2	金		ごはん	さかながたフライ ごぼうとぶたにくのいために わかたけじる こいのぼりボーロ　端午の節句こんだて	牛乳 牛乳,たら,豚肉 みそ,わかめ うずら卵,豆腐	しょうが,ごぼう,こんにゃく にんじん,えだまめ えのきたけ,しめじ たけのこ,みつば,キャベツ	ごはん,大豆油 ごま油,砂糖 ボーロ,でんぷん パン粉,小麦粉	640 kcal 27.1 g 19.4 g 2.5 g	
5	月		こどもの日						
6	火		振替休日						
7	水		ミルクパン	ハムチーズピカタ ナポリタンソテー コンソメスープ	牛乳 牛乳,たまご,チーズ ハム,ウインナー	にんじん,玉ねぎ,しめじ トマト,ピーマン,パセリ キャベツ,とうもろこし	ミルクパン サラダ油,砂糖 スパゲッティ じゃがいも,でんぷん	602 kcal 23.0 g 22.7 g 3.8 g	
8	木		ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ きのこスープ	牛乳 牛乳,鶏肉,わかめ ベーコン,豆腐	にんにく,しょうが,長ねぎ にんじん,キャベツ,こねぎ きゅうり,もやし,しめじ たもぎたけ,えのきたけ	ごはん,でんぷん 大豆油,砂糖 ごま,ごま油 ドレッシング	603 kcal 24.9 g 20.2 g 2.4 g	
9	金		ごはん	あぶらふいりぶたどんのぐ じゃがいものみそしる メロン　きせつのくだものを味わおう「メロン」	牛乳 牛乳,豚肉,油揚げ 豆腐,みそ,わかめ	玉ねぎ,にんじん こんにゃく,しいたけ グリンピース,大根 長ねぎ,メロン	ごはん,サラダ油 砂糖,油麩 じゃがいも	610 kcal 28.1 g 16.7 g 2.7 g	
12	月		ごはん	えびシューマイ（２こ） もやしのチンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ ☆アセロラゼリー	牛乳 牛乳,えび,たら 豚肉,豆腐,たまご	しょうが,にんじん もやし,たけのこ ピーマン,玉ねぎ とうもろこし,こねぎ	ごはん,ごま油,砂糖 でんぷん,ゼリー パン粉,小麦粉	620 kcal 25.1 g 17.1 g 2.8 g	
13	火		ごはん	かつおのかりんとうあげ あおなのおひたし けんちんじる　よくかんで食べよう	牛乳 牛乳,かつお,大豆 豆腐	にんじん,もやし ほうれん草,ごぼう,大根 白菜,しめじ,こんにゃく 長ねぎ,しょうが	ごはん,小麦粉 でんぷん,大豆油 サラダ油,砂糖,ごま	616 kcal 27.7 g 18.9 g 2.3 g	
14	水	◎	ココアパン	タンドリーチキン イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 牛乳,鶏肉,あさり ヨーグルト,チーズ ベーコン,脱脂粉乳 白いんげん豆	にんにく,レモン,玉ねぎ ブロッコリー,にんじん キャベツ,きゅうり とうもろこし,パセリ	ココアパン,サラダ油 じゃがいも ドレッシング 生クリーム	608 kcal 28.7 g 24.0 g 3.2 g	河南東中
15	木		ごはん	あじのこうみあげ かんこくふうにくじゃが とうふスープ	牛乳 牛乳,あじ,豚肉 豆腐,みそ	にんにく,長ねぎ,玉ねぎ にんじん,こんにゃく にら,白菜,しいたけ しょうが	ごはん,でんぷん 大豆油,サラダ油 じゃがいも,砂糖 ごま,ごま油	630 kcal 25.8 g 19.5 g 2.3 g	河南西中
16	金	◎	ごはん	セルフチャーハンの具 しおワンタンスープ ナタデココいりフルーツミックス	牛乳 牛乳,豚肉,えび,鶏肉	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ とうもろこし,メンマ グリンピース,きくらげ 白菜,みかん,パイン,黄桃	ごはん,サラダ油 ワンタン,ナタデココ	600 kcal 23.4 g 17.5 g 1.8 g	河南東中 河南西中 鹿又小６年
19	月		ごはん	ぶたにくのアップルソース ひじきサラダ やさいスープ ☆ヨーグルト	牛乳 牛乳,豚肉,ひじき ツナ,ウインナー ヨーグルト	パイン,りんご,白菜 にんじん,キャベツ きゅうり,玉ねぎ,パセリ	ごはん,砂糖 ドレッシング	636 kcal 26.3 g 18.4 g 2.8 g	広渕小　北村小 前谷地小　和渕小 河南東中
20	火		ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ チンゲンさいのソテー ピリからみそしる	牛乳 牛乳,たまご,鶏肉 ハム,豚肉,油揚げ みそ	にんじん,大豆もやし とうもろこし,しょうが チンゲンサイ,にんにく 大根,えのきたけ,長ねぎ	ごはん,砂糖 でんぷん,サラダ油 じゃがいも,バター	612 kcal 27.4 g 19.2 g 2.6 g	広渕小　和渕小 前谷地小
21	水		こめこパン	さんさいうどん えびのてんぷら もやしのピリからいため いちごジャム	牛乳 牛乳,えび,豚肉 鶏肉,油揚げ,なると たまご	長ねぎ,にんじん,もやし にら,わらび,ぜんまい 細竹,えのきたけ,しめじ たけのこ	米粉パン,大豆油 サラダ油,砂糖 うどん,ジャム 小麦粉,でんぷん	600 kcal 28.0 g 22.5 g 2.9 g	
22	木		ごはん	いわしのごまみそに ごもくきんぴら とんじる　よくかんで食べよう	牛乳 牛乳,いわし,みそ さつま揚げ,豚肉 豆腐	れんこん,ごぼう にんじん,たけのこ こんにゃく,えだまめ 大根,白菜,長ねぎ	ごはん,ごま油 砂糖,サラダ油 さといも,ごま	608 kcal 29.0 g 16.4 g 2.7 g	
23	金	◎	ごはん	あげチヂミ もやしのナムル マーボーどうふ	牛乳 牛乳,豚肉,みそ,豆腐 たまご	もやし,こまつな,玉ねぎ にんじん,しょうが にんにく,しいたけ たけのこ,にら,長ねぎ	ごはん,小麦粉 大豆油,ごま油,砂糖 ごま,サラダ油,米粉 でんぷん,ラー油	610 kcal 22.0 g 19.0 g 2.1 g	
26	月		ごはん	とりにくのガーリックやき おからのいりに さつまじる	牛乳 牛乳,鶏肉,おから 豚肉,豆腐,みそ	にんにく,ごぼう にんじん,こねぎ,大根 こんにゃく,白菜,長ねぎ	ごはん,砂糖 でんぷん,サラダ油 さつまいも	602 kcal 31.4 g 14.7 g 2.8 g	須江小 鹿又小
27	火		ごはん	あかうおのしおからあげ ごまキムチあえ はるさめごもくスープ	牛乳 牛乳,赤魚,ハム	にんにく,しょうが にら,もやし,にんじん たけのこ,えのきたけ 白菜,長ねぎ	ごはん,ごま油 でんぷん,大豆油 砂糖,ごま,春雨	617 kcal 22.4 g 19.5 g 2.2 g	須江小
28	水	◎	せわりげんえんソフトパン	やきそば ボイルウインナー フルーツヨーグルトあえ	牛乳 牛乳,ウインナー 豚肉,青のり ヨーグルト	しょうが,にんじん 玉ねぎ,キャベツ もやし,ピーマン みかん,パイン,黄桃	減塩ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 生クリーム	628 kcal 26.0 g 22.0 g 2.8 g	
29	木		ごはん	さけのマヨネーズやき こんぶのそぼろに キャベツのみそしる　よくかんで食べよう	牛乳 牛乳,鮭,鶏肉 昆布,豆腐,油揚げ みそ	パセリ,にんじん もやし,えだまめ,大根 キャベツ,長ねぎ	ごはん,生クリーム マヨネーズ サラダ油,砂糖	610 kcal 30.6 g 20.8 g 2.3 g	
30	金	◎	むぎごはん	カツカレー　勝負に勝つ！カレー （ヒレカツ・チキンカレー） かいそうサラダ	牛乳 牛乳,豚肉,たまご 鶏肉,脱脂粉乳 茎わかめ,わかめ 昆布,とさかのり	にんにく,玉ねぎ,トマト にんじん,りんご プルーン,大根,きゅうり	ごはん,押し麦 大豆油,サラダ油 じゃがいも,パン粉 小麦粉,ドレッシング	670 kcal 25.1 g 18.4 g 3.1 g	

※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。※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。

※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。