

令和7年5月予定献立表（中学校）



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	献立名		主な材料名と3つのはたらき			栄養価		備考 (給食止め等)	
					赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー	kcal		
			主食	おかず	血や肉や骨になる食品	からだの調子をよくし病気を防ぐ食品	はたらくかや熱になる食品	たんぱく質	脂質		
1	木		ごはん	バーベキューチキン 春雨入り野菜炒め 豆腐ポールスープ	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	780 kcal 33.8 g 22.4 g 3.1 g			
2	金		ごはん	魚型フライ ごぼうと豚肉の炒め煮 若竹汁 こいのぼりポーロ <small>端午の節句こんだて</small>	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、ポーロ、でんぷん、パン粉、小麦粉	795 kcal 32.0 g 22.8 g 3.0 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	781 kcal 29.0 g 28.9 g 4.7 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、たけのこ	ごはん、でんぷん、大豆油、砂糖、ごま、ごま油、ドレッシング	780 kcal 30.7 g 25.7 g 3.1 g			
9	金		ごはん	油麩入り豚丼の具 じゃがいものみそ汁 メロン <small>きせつのくだものを味わおう「メロン」</small>	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、グリーンピース、大根、長ねぎ、メロン	ごはん、サラダ油、砂糖、油麩、じゃがいも	789 kcal 35.0 g 21.0 g 3.5 g			
12	月		ごはん	えびシューマイ（2こ） もやしのチンジャオオロス 中華風コンソメスープ ☆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	780 kcal 31.5 g 20.1 g 3.4 g			
13	火		ごはん	かつおのかりんとう揚げ 青菜のおひたし けんちん汁	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	786 kcal 33.8 g 21.9 g 2.9 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	780 kcal 35.5 g 29.7 g 4.4 g		河南東中	
15	木		ごはん	あじの香味揚げ 韓国風肉じゃが 豆腐スープ	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	802 kcal 31.4 g 22.7 g 3.0 g		河南西中	
16	金	◎	ごはん	セルフチャーハン の具 塩ワタンスープ ナタデココ入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、グリーンピース、きくらげ、白菜、みかん、パイン、黄桃	ごはん、サラダ油、ワタネ、ナタデココ	781 kcal 29.9 g 21.9 g 2.2 g		河南東中 河南西中 鹿又小6年	
19	月		ごはん	豚肉のアップルソース ひじきサラダ 野菜スープ ☆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	783 kcal 31.3 g 20.8 g 3.3 g		広瀬小 北村小 前谷地小 和瀬小 河南東中	
20	火		ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ チンゲン菜のソテー ピリ辛みそ汁	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	780 kcal 34.2 g 22.8 g 3.2 g		広瀬小 和瀬小 前谷地小	
21	水		米粉パン	山菜うどん えびの天ぷら もやしのピリ辛炒め 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	783 kcal 36.6 g 28.3 g 3.9 g			
22	木		ごはん	いわしのこま味噌煮 五目きんぴら 豚汁 <small>よくかんで食べよう</small>	牛乳 牛乳、いわし、みそ、さつまいも、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	780 kcal 35.9 g 19.1 g 3.5 g			
23	金	◎	ごはん	揚げチヂミ もやしのナムル マーボー豆腐	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	780 kcal 27.7 g 23.1 g 2.5 g			
26	月		ごはん	鶏肉のガーリック焼き おからの炒り煮 さつまいも汁	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	781 kcal 39.8 g 18.1 g 3.5 g		須江小 鹿又小	
27	火		ごはん	赤魚の塩から揚げ ごまキムチ和え 春雨五目スープ	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	784 kcal 27.1 g 22.7 g 2.6 g		須江小	
28	水	◎	背割りの減塩ソフトパン	焼きそば ホイールウインナー フルーツヨーグルト和え	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	796 kcal 31.7 g 25.4 g 3.7 g			
29	木		ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 昆布のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 <small>よくかんで食べよう</small>	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	780 kcal 38.4 g 24.6 g 3.1 g			
30	金	◎	麦ごはん	カツカレー (ヒレカツ・チキンカレー) 海藻サラダ <small>餅食に勝つ！カレー</small>	牛乳 牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、脱脂粉乳、まわかめ、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、ブルーベリー、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	839 kcal 30.1 g 21.2 g 4.0 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。