



5月の予定献立表(中学校)



曜日 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 脂質 塩分	備考 (給食止め 等)
			赤のなかま 血や肉や骨に なる食べもの	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べもの	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食べもの		
1 木		ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 昆布のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 昆布 大豆 油揚げ 豆腐	にんじん えだ豆 だいこん キャベツ 長ねぎ	ごはん マヨネーズ 砂糖 サラダ油	784 Kcal 33.4 g 26.5 g 2.2 g	山下中1年
2 金	○	ごはん 牛乳 魚型フライ/バックソース ◆グリーンサラダ じゃが芋とろろスープ こどもの日デザート	牛乳 すけそうだら 大豆	ブロッコリー コーン にんじん きゅうり 玉ねぎ スリムねぎ キャベツ	ごはん ドレッシング サラダ油 じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉 大豆油 こいぼーロ	802 Kcal 23.1 g 24.1 g 2.7 g	山下中1年
7 水	○	ミルクパン いちごジャム 牛乳 ハムチーズピカタ キャベツとアスパラのソテー 白菜のスープ煮	牛乳 ハム チーズ 魚肉ソーセージ 豚肉 たまご	グリーンアスパラ キャベツ 玉ねぎ セロリ にんじん はくさい パセリ	ミルクパン いちごジャム サラダ油	799 Kcal 30.0 g 35.5 g 3.9 g	
8 木	○	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) ◆ピリ辛おひたし えびと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 えび	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし だけのこ はくさい 長ねぎ なら たまねぎ	ごはん ドレッシング ラー油 サラダ油 ごま油 小麦粉 大豆油	786 Kcal 26.1 g 29.0 g 2.5 g	
9 金	○	ごはん 牛乳 あじの香味焼き 里芋のそぼろあんかけ かきたま汁 ☆◆スクールヨーグルト	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご みそ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリーンピース だけのこ スリムねぎ	ごはん サラダ油 さといも 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	802 Kcal 34.7 g 21.5 g 2.7 g	
12 月	○	大麦ごはん 牛乳 豚丼の具 ◆河内晩柑 若竹汁 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 うずらの卵 なた 豆腐 わかめ チーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース 河内晩柑 だけのこ まいた け みつば	大麦 ごはん サラダ油 砂糖	785 Kcal 36.3 g 24.3 g 3.1 g	住吉中
13 火	○	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 春雨入り野菜炒め 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐	長ねぎ しょうが にんじん もやし チンゲン菜 パプリカ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ スリムねぎ	ごはん でん粉 ごま油 三温糖 ごま サラダ油 砂糖 春雨 大豆油	789 Kcal 33.9 g 23.3 g 2.4 g	
14 水	○	米粉フオ カツチャ 牛乳 笹かまのパン粉焼き ◆イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 笹かまぼこ 青のり チーズ ベーコン あさり スキムミルク	ブロッコリー キャベツ パプリカ 玉ねぎ にんじん パセリ	米粉パン マヨネーズ パン粉 マカロニ ドレッシング マーガリン じゃがいも 生クリーム 白いんげん豆	801 Kcal 38.3 g 28.0 g 4.9 g	
15 木		ごはん 牛乳 厚焼き卵のそぼろあんかけ カレー肉じゃが なめこ汁	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく えだ豆 だいこん なめこ こまつな	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも	781 Kcal 31.6 g 22.2 g 2.6 g	青葉中
16 金		ごはん 牛乳 かつおのごまみそ和え ◆青菜のおひたし けんちん汁	牛乳 かつお みそ 鶏肉 豆腐	こまつな にんじん もやし こほう だいこん 平こんにゃく 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 大豆油	857 Kcal 37.1 g 27.7 g 3.4 g	青葉中 山下中
19 月	○	ごはん 牛乳 セルフチャーハン ◆メロン のり入り卵スープ	牛乳 豚肉 えび 豆腐 たまご のり	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ コーン グリンピース メロン スリムねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	792 Kcal 33.9 g 24.1 g 2.3 g	山下中
20 火		ごはん 牛乳 赤魚の生姜醤油揚げ チンゲン菜の炒め物 さつま汁	牛乳 赤魚 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんじん チンゲン菜 もやし コーン だいこん 長ねぎ	ごはん 大豆油 でん粉 サラダ油 さつまいも	816 Kcal 31.9 g 23.0 g 2.1 g	
21 水	○	背割りソフト パン 牛乳 焼きそば ポイルウインナーケチャップソース ◆ナタデココとゼリー入りフルーツ ミックスヨーグルト	牛乳 豚肉 ウインナー	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ みかん バイン 黄桃 いちご	ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 いちごゼリー ナタデココ	765 Kcal 29.3 g 22.1 g 3.9 g	
22 木	○	ごはん 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き ◆パプリカ入りひじきサラダ 豆入りコロコロ野菜スープ バック小魚	牛乳 芽ひじき ツナ 鶏肉 大豆 ベーコン かたくちいわし	パプリカ ブロッコリー きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 枝豆	ごはん マーメレード ドレッシング じゃがいも いんげん豆	732 Kcal 34.1 g 17.3 g 2.7 g	
23 金	○	ごはん 牛乳 シューマイ(3個) マーボー豆腐 ◆チコレギサラダ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 寒天 わかめ	にんにく しょうが にんじ ん 干しいたけ だけのこ 長ねぎ なら キャベツ きゅうり パプリカ	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉 ラー油 ドレッシング 小麦粉	853 Kcal 31.3 g 29.7 g 2.6 g	
26 月		ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそソース おからの炒り煮 新じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 ちくわ おから 豆腐 油揚げ	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん きくらげ スリムねぎ 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ごま サラダ油 じゃがいも	872 Kcal 36.8 g 29.3 g 3.5 g	
27 火	○	ごはん 牛乳 揚げちぢみ(3個) ◆まめまめサラダ 豆腐ボールスープ	牛乳 たまご 魚肉ソーセージ 大豆 鶏肉 豆腐	なら にんじん キャベツ きゅうり えだ豆 えのきたけ 玉ねぎ もやし スリムねぎ パセリ	ごはん ドレッシング 小麦粉 パン粉 でん粉 大豆油	791 Kcal 23.6 g 27.1 g 2.2 g	
28 水		丸パン 牛乳 山菜うどん えび天ぷら(2個) 豆もやしのソテー	牛乳 大豆 たまご 鶏肉 油揚げ えび ハム	にんじん わらび ぜんまい だけのこ 干しいたけ 長ねぎ 大豆もやし ビーマン えのきたけ	丸パン 砂糖 うどん サラダ油 小麦粉 大豆油	790 Kcal 34.1 g 31.7 g 3.2 g	
29 木	○	ごはん かつお ふりかけ 牛乳 いかのピリ辛あんかけ もやしのかき油炒め 塩ワタンスープ	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 あおさ のり かつおぶし	長ねぎ にんじん もやし なら はくさい だけのこ スリムねぎ	ごはん ごま油 砂糖 ワタンの皮 ごま 小麦粉	713 Kcal 31.7 g 17.5 g 2.3 g	
30 金		麦ごはん 牛乳 ミニカツ チキンカレー ◆海藻サラダ バック青じそドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 海藻 卵白 大豆 スキムミルク	玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ コーン にんじん だいこん りんご	押麦 ごはん サラダ油 じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油	826 kcal 26.7 g 21.8 g 4.1 g	

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

● 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。

● ☆は業者から直接、学校に配送されます。 ◆は学校冷蔵庫保存になります。

＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞

ごはん・押し麦・焼きそば麺・牛乳・豚肉・豆腐・しょうゆ・みそ・ささかま・パプリカ
小松菜・長ねぎ・スリムねぎ など

