



5月の予定献立表



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ごはん 牛乳 ツナそぼろ 小松菜とわかめのサラダ 豚汁	まぐろ油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	きゅうり とうもろこし ごぼう 大根 白菜 長ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま 植物油	797	29.6
2	木	混ぜて食べようピビンバ! ごはん 牛乳 ビビンバ肉みそ ナムル 卵スープ	豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 かいわれ	もやし 大豆もやし たまねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	植物油 ごま	810	32.3
3	金	憲法記念日								
6	月	振替休日								
7	火	ココアパン 牛乳 タンタンメン カリッと大豆 パインアップル (缶)	大豆 豚肉	牛乳	にら にんじん	長ねぎ ザーサイ もやし きくらげ パイナップル(缶)	ココアパン 砂糖 でんぷん 中華麺	植物油 ごま	890	32.6
8	水	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 五目豆 大根のみそ汁	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ たけのこ ほししいたけ 大根 長ねぎ	ごはん おおむぎ 砂糖	植物油	773	34.6
9	木	弁当日								
10	金	ごはん のりのつくだ煮 牛乳 肉豆腐 茎わかめの炒め物 美生柑	豚肉 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 のり くきわかめ	にんじん	長ねぎ えのきたけ しめじ れんこん 美生柑	ごはん 砂糖	植物油	748	29.5
13	月	3年生修学旅行(13~15日) ごはん 牛乳 ドライカレー アーモンドのサラダ プリンスメロン	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ メロン	ごはん 砂糖	植物油 アーモンド	788	34.0
14	火	食パン フォルトクリーム 牛乳 鶏肉のレバ煮 チンゲンサイとコーンのソテー 仙台みそ入りミネストローネ	鶏肉 大豆 ウナギソース ベーコン	牛乳	チンゲンサイ 小松菜 トマト(缶)	レモン とうもろこし たまねぎ キャベツ 大根 えのきたけ しめじ	パン でんぷん 砂糖 おおむぎ	マーガリン 植物油 バター	874	36.4
15	水	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2個)(ソース) 鶏塩じゃが わかめときゅうりの生姜和え	鶏肉	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	たまねぎ 大根 生姜 にんにく きゅうり	ごはん パン じゃがいも こむぎこ	植物油	762	29.2
16	木	弁当日 (3年生代休)								
17	金	仙台市産大豆を食べよう ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大豆と小魚の丸ごと揚げ フルーツポンチ	大豆 豆腐 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん にら	長ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく みかん(缶) パイナップル(缶) もも レモン	ごはん 砂糖 でんぷん	植物油 ごま	859	35.8
20	月	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) 切り干し大根の中華サラダ スタミナうーめん	豚肉 みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ 生姜 にんにく 切り干し大根 きゅうり とうもろこし もやし 長ねぎ	ごはん 小麦 粉 砂糖 うーめん	植物油 ごま	792	26.0
21	火	背割りコッペパン 牛乳 ウインナーのトマトソースかけ アメリカンサラダ コーンシチュー	ウナギソース 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ クリーム	フロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン 砂糖 ポテトチップス じゃがいも	植物油	822	29.7
22	水	2年野外活動(22~24日) ごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 油入り肉じゃが 五目きんぴら	豚肉 大豆	牛乳 きびなご	にんじん	生姜 えだまめ ごぼう たまねぎ れんこん	ごはん でんぷん 米粉 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	植物油	828	32.3
23	木	1年校外学習(弁当) 揚げパン 牛乳 ミートマカロニ ポトフ パナナ	きなこ 豚肉 大豆 鶏肉 ウナギソース	牛乳 チーズ	にんじん かぶ	たまねぎ キャベツ かぶ パナナ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	植物油	843	28.6
24	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	いんげん まめ 豚肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし 大根	ごはん 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	841	30.1
27	月	ごはん 味付けのり 牛乳 五目豆腐 ひじきの炒り煮 冷凍みかん	豚肉 豆腐 うすら卵 えび 油揚げ	牛乳 ひじき のり	にんじん さやいんげん	長ねぎ たけのこ もやし ほししいたけ みかん	ごはん 砂糖 でんぷん	植物油	743	30.3
28	火	食パン いちごジャム 牛乳 ホキフライ(ソース) 野菜スープ キャラメルピーンズ	ホキ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん	えのきたけ キャベツ もやし たまねぎ	パン ジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	植物油 バター 加工脂肪 アーモンド	774	29.9
29	水	ごはん さばのみそ煮 牛乳 切り干し大根の炒り煮 けんちん汁	さば 豚肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 切干大根 大根 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ しめじ えのきたけ	ごはん 砂糖 さといも	植物油	803	33.0
30	木	バターロールパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ パンキンポタージュ 甘夏みかん	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ なつみかん	パン でんぷん じゃがいも	バター	858	31.4
31	金	ごはん 牛乳 かつおと大豆のしぐれあえ 筍のおかか煮 わかめ汁	かつお 大豆 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 えだまめ たけのこ えのきたけ 長ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	778	33.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります

* 今月の目標 * 食事の大切さについて知ろう

本校生徒1回あたりの学校給食摂取基準 ・エネルギー 830kcal ・たんぱく質 27~41.5g
--