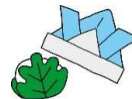




# 5月の予定献立表



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 親子丼の具 彩り野菜のきんぴら なめこ汁	卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン	グリーンピース ごぼう たまねぎ なめこ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	770	32.4
2	木	小ミルクパン 牛乳 ペペロンチーノ 鶏肉のマーメレード焼き 野菜スープ ゼリー	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが はくさい セロリー	パン スパゲッティ マーメレード じゃがいも ゼリー	油	749	35.5
7	火	麦ごはん 牛乳 ひき肉とレンズ豆のカレー フライドポテト(のり味) グリーンサラダ	豚肉 レンズまめ	牛乳 チーズ あおさ	にんじん ピーマン	れんこん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	油	933	29.1
8	水	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のみそ炒め うずら卵と春雨のスープ 美生柑	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ きくらげ にんにく はくさい 干しいたけ 根深ねぎ みしよかん	ごはん 砂糖 はるさめ	油	793	34.2
9	木	丸パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ジュリアンスープ フルーツカクテル	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 寒天	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし えのきたけ パインアップル みかん 黄桃 りんご レモン	パン 砂糖	油	766	29.4
10	金	ごはん 牛乳 さばのしょうが醤油焼き キャベツときゅうりのサラダ えのきたけのみそ汁	さば 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	762	27.7
13	月	食パン メープルシロップ&マーガリン 牛乳 鶏肉とキャベツのクリーム煮 大根サラダ オレンジ	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ クリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ だいこん きゅうり とうもろこし オレンジ	パン メープルシロップ 砂糖	マーガリン バター 油 ごま	757	32.6
14	火	ごはん 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 油麩入りみそけんちん汁	赤魚 だいず 油揚げ さつま揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 あぶらふ じゃがいも	油	735	32.3
15	水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ パナナ	豆腐 豚肉 だいず	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ パナナ	ごはん 大麦 砂糖 小麦粉 はるさめ	油 ごま	814	33.0
16	木	ハニーバタートースト 牛乳 ミートボールのトマトクリーム煮 キャベツのサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 クリーム	パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	バター マーガリン 油	835	29.1
17	金	＜宮城の食材を味わおう＞ ごはん 牛乳 かつおと大豆の揚げ煮 三陸産わかめのサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	かつお だいず 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ にんにく えのきたけ 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	793	33.7
20	月	食パン いちごジャム 牛乳 さけのハーブ焼き ごまドレッシングサラダ ふわふわ卵スープ	さけ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン 小麦粉 砂糖 ジャム	油 ごま	765	35.3
21	火	ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎの炒めもの 切り干し大根のごまあえ 白玉入りみそ汁	豚肉 鶏肉 凍豆腐	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	たまねぎ めんま ごぼう はくさい だいこん 切干しだいこん もやし	ごはん 砂糖 白玉もち	油 ごま	797	30.4
22	水	麦ごはん 牛乳 韓国風肉豆腐 大豆と小魚の磯風味 メロン	豚肉 豆腐 だいず	牛乳 かたくちいわし あおさ	にんじん にら	はくさい 根深ねぎ しめじ えのきたけ しょうが にんにく メロン	ごはん 大麦 でん粉	油	788	35.2
23	木	米粉フォカッチャ 牛乳 トマトとシーフードのリゾット 鶏肉の香草焼き フレンチサラダ	ベーコン いか えび 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン 米粉 ごはん 大麦 砂糖	油	745	39.9
24	金	ごはん 牛乳 ハヤシチュー コーンサラダ ずんだ蒸しパン	豚肉 レンズまめ 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも 砂糖 蒸しパンミックス粉	油	910	30.6
27	月	小米粉パン 牛乳 きつねうどん あじ磯辺フライ 小松菜のおひたし	油揚げ 鶏肉 あじ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	はくさい 根深ねぎ 乾しいたけ もやし	パン 米粉 うどん 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	757	37.5
28	火	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(2コ) チンジャオロースー 中華コンスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にら ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ 乾しいたけ とうもろこし	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	油	808	31.5
29	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ごまあえ じゃがいもと大根のみそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ だいこん 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	751	29.2
30	木	コッペパン 牛乳 チリコンカン スコッチブロス パナナ	豚肉 だいず 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ かぶ セロリー 根深ねぎ パナナ	パン おおむぎ	油	752	34.8
31	金	ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬(2本) きざみ昆布の煮物 豚汁	さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ しめじ	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	763	28.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。  
※献立内容に合わせ、スプーンも持参ましよう。  
※献立内容は変更することがあります。

＜今月の給食目標＞  
食事と栄養について  
知ろう。

＜給食がない日＞  
1年生...5月29日 校外学習  
2年生...5月13～16日 野外活動・休養日、24日 科学館学習  
3年生...5月21～24日 修学旅行・休養日



本校生徒1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 830 kcal  
・たんぱく質 27.5～41.5 g