令和7年度

5月のよていこんだてひょう

小学校ブロック	七郷小，柳生小，西中田小，住吉台小，福岡小 館小，長命ケ丘小，根白石小，北中山小，桜丘小 寺岡小，南中山小

仙台市南吉成学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	3・4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとりょう(g)
1	木	**♪あたらしいメニュー　にくだんごのペアーソースかけ♪** とうにゅうしょくパン　牛乳 にくだんごのペアーソースかけ(3こ) フレンチポテトサラダ　たまごとはるキャベツのスープ		パン　こめあぶら さとう　じゃがいも	とうにゅう　牛乳 ぶたにく　とりにく ベーコン　たまご　だいず	たまねぎ　ようなし　にんにく しょうが　レモン　キャベツ にんじん　きゅうり　とうもろこし	624	25.1	25.9	2.7
2	金	**★しゅんのくだもの　あまなつみかん★** ごはん　牛乳　かつおのやくみたれかけ きざみこんぶとれんこんのあえもの とうふとこまつなのみそしる　あまなつみかん		ごはん　でんぷん　こめあぶら さとう　じゃがいも　ごま	牛乳　かつお　とうふ みそ　こんぶ	ねぎ　しょうが　こまつな たまねぎ　れんこん　キャベツ きゅうり　にんじん　あまなつみかん	586	23.9	15.5	2.3
7	水	むぎごはん　牛乳　エッグカレー　ベイクドポテト ヨーグルト	🔗	おおむぎ　ごはん じゃがいも　こめあぶら	牛乳　とりにく　うずらたまご チーズ　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　にんにく	703	22.0	21.1	1.9
8	木	**《トルコのりょうりをあじわおう～さばサンドにしてたべよう！》** せわりコッペパン　牛乳 さばのたつたあげ(トルコふうさばサンドのぐ) レモンドレッシングサラダ(トルコふうさばサンドのぐ) トルコふうレンズまめのスープ		パン　でんぷん　こめあぶら じゃがいも　オリーブゆ バター　さとう	牛乳　さば　ベーコン レンズまめ	にんじん　たまねぎ　パセリ　しょうが キャベツ　きゅうり　レモン	590	21.7	25.8	2.7
9	金	ごはん　牛乳　ぶたにくのみそづけやき ごまいりそくせきづけ　うーめんじる		ごはん　うーめん ごま　ごまあぶら	牛乳　ぶたにく　みそ とうふ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　ほししいたけ キャベツ　きゅうり	588	21.7	19.1	2.1
12	月	ミルクパン　牛乳　ゆでウインナーソーセージ(2ほん) チンゲンサイとコーンのソテー　おおむぎいりスープ		パン　おおむぎ　こめあぶら	牛乳　ウインナーソーセージ とりにく	キャベツ　たまねぎ　にんじん チンゲンサイ　とうもろこし　しめじ	639	21.4	30.1	2.7
13	火	ごはん　牛乳　あじフライ(ソース) ほうれんそうのおひたし(きざみのり) だいこんとあぶらあげのみそしる		ごはん　こむぎこ パンこ　こめあぶら	牛乳　あじ　とうふ　みそ あぶらあげ　のり	だいこん　ねぎ　ほうれんそう もやし　にんじん	590	23.0	16.3	2.0
14	水	ごはん　牛乳　とうふハンバーグのあまずあんかけ わかめサラダ　りきゅうじる　オレンジ		ごはん　さとう　でんぷん　ごま ごまあぶら　こむぎこ　パンこ	牛乳　とうふ　とりにく わかめ　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　だいこん ごぼう　しめじ　ねぎ　ほししいたけ キャベツ　きゅうり　オレンジ	604	21.2	18.1	2.3
15	木	ココアパン　牛乳　フライドチキン えだまめとだいずのソテー　コンソメスープ		パン　こむぎこ　でんぷん こめあぶら　さとう	牛乳　とりにく ぶたにく　だいず	キャベツ　にんじん　セロリー たまねぎ　えだまめ　とうもろこし しょうが　にんにく	642	31.0	25.1	2.6
16	金	ごはん　牛乳　さけのてりやき やさいのアーモンドあえ　みそけんちんじる		ごはん　さとう　じゃがいも ごまあぶら　アーモンド	牛乳　さけ　なまあげ　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ　こまつな　キャベツ	589	23.9	15.0	2.2
19	月	**《みやぎけんさんのだいずをつかったミネストローネ》**　19 食育の日 しょくパン　ブルーベリージャム　牛乳 もうかさめのハーブあげ　パンプキンサラダ(マヨネーズ) だいずいりミネストローネ		パン　ジャム　さとう　でんぷん こめあぶら　マカロニ　じゃがいも オリーブゆ　マヨネーズ	牛乳　さめ　ベーコン　だいず	にんにく　にんじん　キャベツ たまねぎ　セロリー　トマト かぼちゃ　きゅうり　とうもろこし	649	22.6	20.2	2.9
20	火	ごはん　牛乳　なまあげのごまだれかけ(3こ) ぶたじる　あまなつみかん		ごはん　さとう　ごま でんぷん　じゃがいも	牛乳　なまあげ ぶたにく　みそ	こまつな　にんじん　だいこん ごぼう　ねぎ　あまなつみかん	621	22.4	17.3	1.9
21	水	ごはん　ふりかけ　牛乳　やきししゃも こまつなのせんだいみそあえ　はっとじる		ごはん　すいとん　さとう じゃがいも　でんぷん　ごま	牛乳　だいず　ししゃも とりにく　あぶらあげ みそ　のり	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ こまつな　キャベツ　かぼちゃ	586	20.5	13.3	1.9
22	木	こめこパン　牛乳　とりにくのレモンソースかけ ごぼうサラダ　キャロットポタージュ	🔗	パン　こめこ　でんぷん こめあぶら　さとう じゃがいも　ごま	牛乳　とりにく　クリーム だっしふんにゅう　チーズ	レモン　にんじん　たまねぎ　ごぼう とうもろこし　きゅうり　しょうが	649	29.6	22.7	3.1
23	金	**《たいわんのりょうりをあじわおう～ルーローハンにしてたべよう！》** ごはん　牛乳　ルーローハンのぐ　ビーフンいりスープ パインアップルのかんづめ		ごはん　こめあぶら　さとう でんぷん　ビーフン　ごまあぶら	牛乳　ぶたにく　うずらたまご	たけのこ　チンゲンサイ　しょうが ねぎ　にんにく　はくさい　にんじん にら　パインアップル	596	21.4	15.3	1.9
26	月	コッペパン　はちみつ　牛乳　ホキフライ(ソース) コールスロー　ABCマカロニスープ		パン　はちみつ　こむぎこ パンこ　こめあぶら　マカロニ じゃがいも　でんぷん	牛乳　ホキ　とりにく	にんじん　たまねぎ　セロリー きゅうり　キャベツ	612	22.6	19.2	2.8
27	火	ごはん　のりのつくだに　牛乳　ごもくどうふ さつまいものてんぷら　ピリからきゅうり		ごはん　こむぎこ　さつまいも こめあぶら　ごまあぶら　さとう でんぷん　ごま	牛乳　のり　とうふ　ぶたにく	にんじん　たまねぎ はくさい　にんにく ほししいたけ　しょうが　きゅうり	662	18.9	21.4	2.1
28	水	**《たけのこごはんにしてたべよう！》** ごはん　牛乳　たけのこごはんのぐ　さばのしおやき にらたまみそしる　あまなつみかん		ごはん　こめあぶら　さとう	牛乳　さば　とりにく　たまご あぶらあげ　とうふ　みそ	たけのこ　ほししいたけ　にんじん たまねぎ　にら　ねぎ　あまなつみかん	667	27.0	23.3	3.0
29	木	こめこフォカッチャ　牛乳　ぶたにくのトマトに こざかないりフライビーンズ アーモンドとほうれんそうのサラダ		パン　こめこ でんぷん　こめあぶら じゃがいも　アーモンド	牛乳　だいず かたくちいわし　ぶたにく	にんじん　たまねぎ　セロリー　トマト マッシュルーム　ほうれんそう キャベツ　とうもろこし	632	31.9	23.9	2.7
30	水	**★しゅんのさかな　さわら★** ごはん　牛乳　さわらのこうみやき わかめいりおひたし　ごじる　オレンジ		ごはん　さとう　じゃがいも	牛乳　さわら　だいず わかめ　こおりどうふ　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　ごぼう ねぎ　こまつな　もやし　オレンジ	587	25.2	14.6	2.1

※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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために，一部栄養強化食品を使用しています。

《今月の目標…食事の大切さを知ろう》

給食で　午後も元気に　パワーアップ

仙台市立小学校　　児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆