



5月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう しょくじ たいせつ し
 =今月の目標= 食事の大切さを知ろう



仙台市太白学校給食センター

2
ラ
ン
ク
八本松小、長町小
金剛沢小

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか			
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちよよしをとのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	しょくじ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
1	金	しょくパン はちみつ 牛乳 とりにくのガーリックやき かいそうサラダ(あおじそドレッシング) ミルクスープ	パン はちみつ さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく のり わかめ ベーコン チーズ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	548	23.7	17.0	2.6
7	木	むぎごはん 牛乳 だいきカレー あおさフライドポテト バインアップルのかんづめ	おむぎ ごはん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう あおさ ぶたにく だいき チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく バインアップル	670	18.9	19.4	1.7
8	金	★しゅんのしょくざい かつお★ ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ ぶたにくとこんにやくのあまからに きゅうりのしそふうみづけ	ごはん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお みそ ぶたにく	しょうが きゅうり しそ にんじん たまねぎ グリンピース	612	28.2	14.7	2.3
11	月	コッペパン 牛乳 えびフライ(ソース) コーンポタージュ オレンジ	パン こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう えび こおりどうふ チーズ だしふんにゅう クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ オレンジ	553	20.8	19.4	2.6
12	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき はるさめとわかめのサラダ うずらたまごのちゅうかスープ	ごはん さとう こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご わかめ	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし ねぶかねぎ きゅうり	625	24.1	20.8	2.3
13	水	しょくパン いちごジャム 牛乳 にくだんごのトマトに ポップビーンズ あまなつみかん	パン ジャム でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう たいず あおさ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト あまなつみかん	588	24.7	22.6	2.0
14	木	★しゅんのしょくざい ぎんざけ★ ごはん 牛乳 ぎんざけのてりやき くきわかめのピリからいため とうふのみそする ヨーグルト	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎんざけ くきわかめ あぶらあげ とうふ みそ ヨーグルト	れんこん にんじん だいこん こまつな ねぶかねぎ	630	24.5	16.8	3.3
15	金	★あおまつくにんたて みやぎのしょくざい★ ごはん 牛乳 ささかまぼこのなんぶあげ ひじきサラダ あぶらふりけんちんじる	ごはん こむぎこ ごま こめあぶら さとう あぶらふ さといも	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ひじき とうふ	きゅうり にんじん とうもろこし レモン だいこん ごぼう ねぶかねぎ	593	19.8	17.7	2.4
18	月	小ミルクパン 牛乳 みそラーメン むししゅうまい(2こ) れいとうりんご	パン こむぎこ ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ めんま にんじん もやし にら にんにく りんご	564	19.7	19.3	2.9
19	火	ごはん 牛乳 ホキのてんぷら(しょうゆ) こまつなのごまあえ ごじる	ごはん こむぎこ こめあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ホキ たいず とうふ みそ	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぶかねぎ	646	22.1	23.4	2.1
20	水	バターロールパン 牛乳 モウカサメのスパイシーやき トマトソースペンネ しろいんげんまめのポタージュ	バター パン こめあぶら マカロニ オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう さめ ベーコン いんげんまめ チーズ だしふんにゅう クリーム	にんにく にんじん たまねぎ しょうが トマト パセリ	606	24.4	19.3	2.8
21	木	★しゅんのしょくざい たけのこ★ ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) れんこんのわふうサラダ たけのこわかめのすましじる	ごはん パンこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ わかめ	れんこん きゅうり にんじん たけのこ ねぶかねぎ	596	21.3	17.3	1.9
22	金	★しゅんのくだもの かわちばんかん★ ごはん のりのつくだに 牛乳 なまあげのごまだれかけ ぶたじる かわちばんかん	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう のり なまあげ ぶたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ かわちばんかん	582	20.2	16.2	1.9
25	月	せわりコッペパン 牛乳 スティックコーヒー わかさぎフリッター(2はん) チリコンカン やさいスープ	パン こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ たいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ セロリー パセリ	581	23.2	21.1	2.4
26	火	ごはん 牛乳 ぶりのしょうがやき もやしときゅうりのごますあえ こまつなとさといのみそする	ごはん こめあぶら ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶり とうふ みそ	しょうが きゅうり もやし にんじん こまつな ねぶかねぎ	559	21.3	15.4	1.9
27	水	げんえんソフトパン 牛乳 ヒレカツ(ソース) キャベツとコーンのいためもの アイリッシュチュー	パン パンこ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし セロリー パセリ ねぶかねぎ	611	25.1	24.7	2.4
28	木	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき わかめのしょうがあえ ひきなじる かにくいりヨーグルト	ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ほっけ わかめ こおりどうふ ヨーグルト	きゅうり しょうが にんじん だいこん ほししいたけ ねぶかねぎ	556	21.4	11.7	3.2
29	金	★しゅんのくだもの メロン★ ごはん 牛乳 ユーリンチー うずらたまごいりたんたんはるさめスープ メロン	ごはん でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらたまご みそ	にんにく しょうが ねぶかねぎ にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ メロン	626	24.5	19.4	2.3

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。 ※印はスプーンもあつ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。



令和7年度学校給食標語優秀賞

苦手でも 一口食べると ほらおいしい

仙台市立小学校 児童