



# 5月の予定献立表

=今月の目標=食事の大切さを知ろう



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)	脂質 (g)	食塩 相当量 (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	金	麦ごはん 牛乳 大豆カレー あおさ入りフライドポテト パインアップルの缶づめ	豚肉 大豆	牛乳 あおさ チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく パインアップル	大麦 ごはん じゃがいも	米油	858	24.0	24.5	2.1
7	木	★旬の食材 かつお★ ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 豚肉とこんにゃくの甘辛煮 きゅうりのしそ風味漬け ヨーグルト	かつお みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	しそ にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ えだまめ	ごはん 砂糖	米油 ごま	822	37.2	17.6	2.7
8	金	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 アーモンド入り小魚	えび 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳 かたくちいわし	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし オレンジ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油 アーモンド	765	29.0	26.2	3.3
11	月	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉の香味焼き ナムル うずら卵の中華スープ	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ もやし	ごはん 砂糖	米油 ごま油 ごま	797	30.4	26.3	2.7
12	火	食パン いちごジャム 牛乳 肉だんごのトマト煮 ポップビーンズ あまなつみかん	大豆 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム あまなつみかん	パン ジャム でん粉 砂糖	米油	751	29.8	26.6	2.6
13	水	★旬の食材 銀鮭★ ごはん 牛乳 銀鮭の照り焼き 茎わかめのピリ辛炒め 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	ぎんざけ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	にんじん ごまつな	れんこん だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま油	797	30.4	20.4	4.1
14	木	★青葉まつ献立 宮城の特産品★ ごはん 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ ひじきサラダ 油ふり入りけんちん汁	ささかまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり とうもろこし レモン だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 油ふ さといも	ごま 米油	777	25.9	22.4	3.0
15	金	小ミルクパン 牛乳 みそラーメン 蒸ししゅうまい(2個) 冷凍りんご	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ めんま もやし にんにく りんご	パン 小麦粉 中華めん	ごま油	765	27.2	26.6	4.1
18	月	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) 小松菜のごま和え 呉汁	ホキ 大豆 豆腐 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	米油 ごま	813	26.9	27.7	2.4
19	火	バターロールパン 牛乳 モウカサメのスパイシー焼き トマトソースペンネ 白いんげん豆のポタージュ ぶどうゼリー	さめ ベーコン いんげんまめ 凍り豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しょうが	パン マカロニ じゃがいも ゼリー	バター 米油 オリーブ油	846	29.8	24.3	3.3
20	水	★旬の食材 たけのこ★ ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) れんこんの和風サラダ たけのこわかめのすまし汁	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん きゅうり たけのこ 根深ねぎ	ごはん パン粉 砂糖	米油	740	25.6	19.5	2.2
21	木	★旬の果物 かわちばんかん★ ごはん のりのつくだ煮 牛乳 生揚げのごまだれかけ 豚汁 かわちばんかん	生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	しめじ だいこん ごぼう 根深ねぎ かわちばんかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	747	25.5	19.3	2.3
22	金	背割りコッペパン 牛乳 スティックコーヒー わかさぎフリッター(2本) チリコンカン 野菜スープ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 わかさぎ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	パン 小麦粉 じゃがいも	米油	749	29.8	25.0	3.0
25	月	ごはん 牛乳 ぶりのしょうが焼き もやしときゅうりのごま酢和え 小松菜と里芋のみそ汁	ぶり 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが きゅうり もやし 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	米油 ごま	713	26.4	18.1	2.5
26	火	減塩ソフトパン 牛乳 ヒレカツ(ソース) キャベツとコーンの炒め物 アイリッシュチュー	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリー 根深ねぎ	パン パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	779	29.7	29.1	2.8
27	水	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き わかめのしょうが和え ひきな汁 果肉入りヨーグルト	ほっけ 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり しょうが だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 砂糖	米油	718	26.1	14.4	3.9
28	木	★旬の果物 メロン★ ごはん 牛乳 ユーリンチー うずら卵入り坦々春雨スープ メロン	鶏肉 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 根深ねぎ もやし きくらげ メロン	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	801	29.4	24.9	2.9
29	金	丸パン 牛乳 ハヤシチュー 大根サラダ(青じそドレッシング) キャラメルビーンズ	大豆 豚肉	牛乳 クリーム チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド バター 米油	806	28.5	30.9	3.5

※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。



令和7年度学校給食標語優秀賞  
給食で 地域の料理と 初対面