



5月予定献立表

月	火	水	木	金																																																						
<p>【5月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学部</td> <td>／</td> <td>中学部</td> <td>／</td> <td>高等部</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>528kcal</td> <td>／</td> <td>694kcal</td> <td>／</td> <td>829kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>542kcal</td> <td>／</td> <td>698kcal</td> <td>／</td> <td>869kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.7g</td> <td>／</td> <td>29.5g</td> <td>／</td> <td>33.9g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>22.3g</td> <td>／</td> <td>28.8g</td> <td>／</td> <td>35.8g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>18.6g</td> <td>／</td> <td>21.9g</td> <td>／</td> <td>24.1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15.9g</td> <td>／</td> <td>19.4g</td> <td>／</td> <td>24.2g</td> </tr> <tr> <td>塩 分</td> <td>2.4g</td> <td>／</td> <td>3.0g</td> <td>／</td> <td>3.4g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.0g</td> <td>／</td> <td>2.5g</td> <td>／</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>		小学部	／	中学部	／	高等部	エネルギー	528kcal	／	694kcal	／	829kcal		542kcal	／	698kcal	／	869kcal	たんぱく質	23.7g	／	29.5g	／	33.9g		22.3g	／	28.8g	／	35.8g	脂 質	18.6g	／	21.9g	／	24.1g		15.9g	／	19.4g	／	24.2g	塩 分	2.4g	／	3.0g	／	3.4g		2.0g	／	2.5g	／	2.5g	 <p>献立表はこちら から見るこ ができます。</p>  <p>ブログはこちら から見るこ ができます。</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん てづくりジャンボしゅうまい ぶたキムチいため かきたまじる 	<p>2 【こどもの日献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> たけのこごはん かつおメンチカツ はるキャベツのおかかあえ しんたまとしんじゃがのみそじる クリームソーダゼリー 	<p>3</p> <p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p> 
		小学部	／	中学部	／	高等部																																																				
	エネルギー	528kcal	／	694kcal	／	829kcal																																																				
		542kcal	／	698kcal	／	869kcal																																																				
たんぱく質	23.7g	／	29.5g	／	33.9g																																																					
	22.3g	／	28.8g	／	35.8g																																																					
脂 質	18.6g	／	21.9g	／	24.1g																																																					
	15.9g	／	19.4g	／	24.2g																																																					
塩 分	2.4g	／	3.0g	／	3.4g																																																					
	2.0g	／	2.5g	／	2.5g																																																					
赤 豚肉 卵 豆腐	赤 鶏肉 かつお 油揚げ かつお節 豆腐	赤 豚肉 卵 豆腐	赤 鶏肉 かつお 油揚げ かつお節 豆腐	赤 鶏肉 かつお 油揚げ かつお節 豆腐																																																						
黄 米 油 しゅうまいの皮	黄 米 油 じゃがいも ゼリー	黄 米 油 しゅうまいの皮	黄 米 油 じゃがいも ゼリー	黄 米 油 じゃがいも																																																						
緑 たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん なら えのきだけ 小松菜	緑 たけのこ キャベツ もやし にんじん さやえんどう	緑 たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん なら えのきだけ 小松菜	緑 たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん なら えのきだけ 小松菜	緑 たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん なら えのきだけ 小松菜																																																						
栄養量 小学部 515kcal・25.3g 中学部 665kcal・30.5g 高等部 840kcal・36.3g	栄養量 小学部 537kcal・21.5g 中学部 721kcal・28.2g 高等部 881kcal・33.4g	栄養量 小学部 515kcal・25.3g 中学部 665kcal・30.5g 高等部 840kcal・36.3g	栄養量 小学部 537kcal・21.5g 中学部 721kcal・28.2g 高等部 881kcal・33.4g	栄養量 小学部 537kcal・21.5g 中学部 721kcal・28.2g 高等部 881kcal・33.4g																																																						
<p>6</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ かわちぼんかん 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> こめこパン アジフライ ジャーマンポテト ミネストローネ 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ささかまのみそマヨチーズやき ちくぜんに なめこじる バナナ 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス わかめとツナのサラダ パインアップル 																																																						
					赤 豆腐 豚肉 ハム	赤 アジ ベーコン ウインナー 大豆	赤 笹かまぼこ チーズ 鶏肉 豆腐	赤 鶏肉 わかめ まぐろ水煮																																																		
					黄 米 油 ごま 春雨	黄 パン 油 じゃがいも マカロニ	黄 米 油 マヨネーズ 里芋 じゃがいも	黄 米 油 じゃがいも																																																		
					緑 しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ なら もやし きゅうり 河内晩柑	緑 玉ねぎ パセリ にんじん トマト キャベツ	緑 たけのこ にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん ねぎ なめこ 大根 バナナ	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル																																																		
栄養量 小学部 528kcal・25.1g 中学部 672kcal・30.2g 高等部 856kcal・36.8g	栄養量 小学部 566kcal・25.3g 中学部 773kcal・33.6g 高等部 801kcal・34.5g	栄養量 小学部 505kcal・20.8g 中学部 651kcal・25.5g 高等部 794kcal・29.0g	栄養量 小学部 531kcal・20.8g 中学部 692kcal・25.6g 高等部 855kcal・29.7g																																																							
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ごもくチャーハン きりぼしだいこんのサラダ わかめスープ みかんいりぎゅうにゅうかん 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> しょくパン メープルジャム ジャーマンオムレツ ブロッコリーのガーリックソテー まめとやさいのスープ 	<p>15 【みやぎ水産の日】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん モウカザメのごまがらめ やさしいいそかあえ とんじる 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのトマトスパゲティ ぶたしゃぶサラダ オレンジ 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん せんだいあおばぎようぎ チンジャオロースー なめこのたまごスープ チーズ 																																																						
					赤 豚肉 卵 まぐろ水煮 鶏肉 豆腐	赤 卵 豚肉 ベーコン ウインナー	赤 モウカザメ のり 豚肉 豆腐	赤 ベーコン 豚肉																																																		
					黄 米 油 ごま	黄 パン ジャム 油 じゃがいも	黄 米 油 ごま 里芋	黄 スパゲティ 油 ドレッシング																																																		
					緑 ねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ きゅうり 切り干し大根 とうもろこし 玉ねぎ えのきだけ みかん	緑 玉ねぎ パセリ ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん かぶ	緑 ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ																																																		
栄養量 小学部 522kcal・22.1g 中学部 694kcal・29.1g 高等部 898kcal・35.8g	栄養量 小学部 534kcal・24.9g 中学部 709kcal・31.6g 高等部 759kcal・34.7g	栄養量 小学部 526kcal・23.1g 中学部 683kcal・28.0g 高等部 854kcal・33.0g	栄養量 小学部 516kcal・23.9g 中学部 650kcal・29.7g 高等部 713kcal・32.0g																																																							
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふのちゅうかに じゃがいものごまみそあえ ミニようなしゼリー 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ユーリンチー はるさめとやさいのいためもの ちゅうかコンスープ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あかうおのこうみやき きりぼしだいこんのカレーに はるやさしいのみそじる かぼちゃプリン 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトパン ウインナーのケチャップに カレーふうみツナマヨサラダ クラムチャウダー 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ピピンバ ポテトチーズやき ワンタンスープ 																																																						
					赤 豆腐 えび うずらの卵 豚肉	赤 鶏肉 豚肉	赤 赤魚 豚肉 豆腐	赤 ウインナー まぐろ水煮 あさり ベーコン																																																		
					黄 米 油 ごま じゃがいも ゼリー	黄 米 油 春雨	黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 パン マヨネーズ じゃがいも																																																		
					緑 たけのこ にんじん 白菜 チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ きくらげ えだまめ	緑 ねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン きくらげ とうもろこし チンゲンサイ	緑 ねぎ 切り干し大根 しいたけ にんじん かぶ キャベツ かぼちゃ	緑 キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム																																																		
栄養量 小学部 535kcal・23.3g 中学部 689kcal・27.9g 高等部 875kcal・34.3g	栄養量 小学部 522kcal・23.1g 中学部 679kcal・28.1g 高等部 854kcal・33.8g	栄養量 小学部 521kcal・25.0g 中学部 659kcal・30.0g 高等部 810kcal・33.9g	栄養量 小学部 608kcal・25.4g 中学部 837kcal・33.4g 高等部 869kcal・34.9g																																																							
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ひじきいりちぐさやき うのはないり うどんいりカレーじる 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん きびなごのカリカリフライ あぶらふにくじゃが キャベツのみそじる 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ジャージャーめん キャベツのしおこんぶあえ アンデスメロン 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> バターロールパン とりにくのマーマレードやき ペンネのクリームソテー たまごとチーズのスープ 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのごまだれがけ れんこんサラダ けんちんじる 																																																						
					赤 卵 鶏肉 おから 豚肉 なたと巻き	赤 きびなご 豚肉 豆腐	赤 豚肉 鶏肝臓 昆布	赤 鶏肉 ベーコン 卵 チーズ																																																		
					黄 米 油 うどん	黄 米 油 ごま じゃがいも 油麩	黄 中華麺 油	黄 パン マーマレード 油 マカロニ 生クリーム																																																		
					緑 にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん しいたけ 玉ねぎ ほうれんそう	緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう キャベツ ねぎ えのきだけ	緑 ねぎ たけのこ 玉ねぎ しいたけ にんじん なら キャベツ もやし メロン	緑 玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜																																																		
栄養量 小学部 521kcal・24.5g 中学部 681kcal・29.9g 高等部 853kcal・35.5g	栄養量 小学部 482kcal・20.7g 中学部 639kcal・25.9g 高等部 807kcal・29.9g	栄養量 小学部 509kcal・22.9g 中学部 681kcal・28.4g 高等部 768kcal・32.3g	栄養量 小学部 504kcal・26.3g 中学部 703kcal・33.7g 高等部 736kcal・36.8g																																																							

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧ください。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。 また、給食や調理の様子を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。