



5月予定献立表

月	火	水	木	金
1 ・ ごはん ・ とりにくのレモンに ・ すきこんぶのもの ・ こまつなのみそしる	2 ・ ごはん ・ さばのカレーふうみやき ・ れんこんサラダ ・ とんじる	3 けんぼうきねんび 憲法記念日 	4 みどりのひ みどりの日 	5 こどものひ こどもの日
赤 鶏肉 豚肉 凍り豆腐 豆腐 黄 米 油 ごま じゃがいも	赤 さば まぐろ水煮 豚肉 豆腐 黄 米 マヨネーズ 里芋 油			
緑 レモン にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ 小松菜	緑 れんこん にんじん キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ			
栄養量 小学部 519kcal・23.8g 中学・高等部 734kcal・31.7g	栄養量 小学部 571kcal・25.7g 中学・高等部 796kcal・33.7g			
8 【こどもの日献立】 ・ たけのこごはん ・ かつおフライ ・ なのはなあえ ・ はるやさいのみそしる ・ いちごミルクかんでんゼリー	9 ・ とうにゆうしょくパン ・ レモンはちみつ ・ タンドリーチキン ・ ペンネのクリームソテー ・ まめとやさいのスープ	10 ・ ごはん ・ とうふのちゅうかに ・ しんじゃがのごまみそあえ ・ ジューシーフルーツ	11 ・ ジャージャーめん ・ わかめとツナのサラダ ・ パナナ	12 ・ ごはん ・ きびなごのてんぷら ・ あぶらふにくじゃが ・ キャベツのみそしる
赤 かつお 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 黄 米 油 じゃがいも イテゴジャム	赤 鶏肉 ベーコン 大豆 ウインナー 黄 パン はちみつ 生クリーム ペンネ じゃがいも	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃがいも ごま	赤 豚肉 鶏レバー まぐろ水煮 わかめ 黄 中華麺 油	赤 きびなご 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃがいも 油麩
緑 たけのこ つぼみ菜 もやし にんじん かぶ キャベツ 玉ねぎ	緑 玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ かぶ パセリ	緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ 枝豆 ジューシーフルーツ	緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん いら しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり きゅうり とうもろこし 赤ピーマン パナナ	緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう ねぎ キャベツ えのきだけ
栄養量 小学部 599kcal・29.1g 中学・高等部 768kcal・34.8g	栄養量 小学部 537kcal・25.0g 中学・高等部 747kcal・34.6g	栄養量 小学部 562kcal・24.7g 中学・高等部 790kcal・32.9g	栄養量 小学部 595kcal・25.2g 中学・高等部 735kcal・31.8g	栄養量 小学部 523kcal・21.8g 中学・高等部 736kcal・28.5g
15 ・ ごはん ・ たまごのちぐさやき ・ たけのことアスパラのごまあぶらいため ・ どさんこじる ・ オレンジ	16 ・ セルフホットドッグ (パン ウインナーのケチャップに) ・ ツナマヨサラダ ・ かぼちゃのポターージュ	17 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ モウザメのごまがらめ ・ きりぼしだいこんのもの ・ わかたけじる	18 ・ ごはん ・ てづくりジャンボしゅうまい ・ ぶたキムチいため ・ なめこのたまごスープ	19 ・ チキンカレーライス ・ アメリカンサラダ ・ パインアップル
赤 卵 鶏肉 豚肉 黄 米 油 ごま じゃがいも	赤 ウインナー まぐろ水煮 鶏肉 黄 パン マヨネーズ じゃがいも	赤 モウカザメ 豚肉 さつまいも 豆腐 黄 米 油 ごま じゃがいも	赤 豚肉 卵 豆腐 黄 米 油	赤 鶏肉 黄 米 油 じゃがいも ポテトチップス
緑 ねぎ にんじん しいたけ たけのこ アスパラガス 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜 オレンジ	緑 キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり かぼちゃ マッシュルーム パセリ	緑 切干大根 にんじん しいたけ たけのこ さやえんどう	緑 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし にんじん いら なめこ 小松菜 ねぎ	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 544kcal・25.6g 中学・高等部 748kcal・32.7g	栄養量 小学部 598kcal・23.0g 中学・高等部 818kcal・30.0g	栄養量 小学部 562kcal・23.6g 中学・高等部 786kcal・30.9g	栄養量 小学部 558kcal・26.8g 中学・高等部 765kcal・34.3g	栄養量 小学部 583kcal・20.6g 中学・高等部 810kcal・27.2g
22 ・ ごはん ・ せんだいあおばぎようぎ ・ チンジャオロースー ・ はるさめスープ ・ かぼちゃプリン	23 ・ きこのトマトスパゲティ ・ ぶたしゃぶサラダ ・ ヨーグルト	24 ・ こめこパン ・ ジャーマンオムレツ ・ ブロッコリーのガーリックソテー ・ ポトフ	25 ・ ごはん ・ あかうおのキムチやき ・ ぶたにくとキャベツのみそいため ・ もずくスープ ・ レモンゼリー	26 ・ ひじきごはん ・ かぼちゃコロッケ ・ キャベツのおかかあえ ・ にとらまじる
赤 豚肉 ハム 黄 米 油 ごま 春雨	赤 ベーコン 豚肉 ヨーグルト 黄 スパゲティ 油 ごまドレッシング	赤 卵 チーズ ベーコン ウインナー 黄 パン 油 じゃがいも	赤 赤魚 豚肉 鶏肉 もずく 黄 米 油 ごま ゼリー	赤 鶏肉 油揚げ ひじき かつお節 卵 豆腐 黄 米 油
緑 たけのこ にんじん ピーマン 赤・黄ピーマン えのきだけ 白菜 ねぎ かぼちゃ	緑 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	緑 玉ねぎ パセリ ブロッコリー とうもろこし かぶ にんじん キャベツ	緑 たけのこ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ えのきだけ もやし	緑 にんじん かぼちゃ もやし キャベツ 玉ねぎ えのきだけ いら
栄養量 小学部 582kcal・24.7g 中学・高等部 783kcal・31.2g	栄養量 小学部 546kcal・25.2g 中学・高等部 700kcal・32.6g	栄養量 小学部 551kcal・28.1g 中学・高等部 773kcal・37.9g	栄養量 小学部 506kcal・26.3g 中学・高等部 700kcal・34.4g	栄養量 小学部 572kcal・20.9g 中学・高等部 790kcal・27.2g
29 ・ ごはん ・ ぶたにくのとわだバラやき ・ ほうれんそうのいそかあえ ・ ひきなじる ・ チーズ	30 ・ バターロールパン ・ アジフライ ・ キャベツのカレーソテー ・ ミネストローネ	31 ・ ビビンバ ・ みそワタンスープ ・ フルーツポンチ	【5月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 559kcal / 763kcal / 763kcal たんぱく質 24.7g / 32.0g / 32.0g 脂 質 18.7g / 23.0g / 23.0g 塩 分 2.4g / 3.2g / 3.2g	
赤 豚肉 のり 油揚げ チーズ 黄 米 油	赤 アジ ベーコン ウインナー 黄 パン 油 じゃがいも マカロニ	赤 豚肉 卵 黄 米 油 ごま ワタん ぜりー	たんぱく質 24.7g / 32.0g / 32.0g 脂 質 18.7g / 23.0g / 23.0g 塩 分 2.4g / 3.2g / 3.2g	
緑 玉ねぎ りんご もやし ほうれんそう 大根 ねぎ にんじん えのきだけ	緑 キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ キャベツ トマト	緑 にんじん 大豆もやし ほうれんそう 白菜 たけのこ もやし いら パナナ みかん パイン キウイ	エネルギー 563kcal / 824kcal / 835kcal たんぱく質 24.7g / 32.0g / 32.0g 脂 質 23.2g / 34.0g / 34.0g 塩 分 15.6g / 22.9g / 23.1g 塩 分 2.4g / 3.2g / 3.2g	
栄養量 小学部 542kcal・25.5g 中学・高等部 737kcal・32.3g	栄養量 小学部 557kcal・23.9g 中学・高等部 768kcal・30.8g	栄養量 小学部 573kcal・24.3g 中学・高等部 785kcal・31.0g	栄養量 小学部 506kcal・26.3g 中学・高等部 700kcal・34.4g	



献立表はこちら
から見ることが
できます。



ブログはこちら
から見ることが
できます。

○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。

○裏面は給食だけです。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、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。