



5月予定献立表

月	火	水	木	金
3 けんぽうきねんび 憲法記念日 	4 ひ みどりの日 	5 ひ こどもの日 	6 【こどもの日献立】 ・ たけのごはん ・ かつおのなんばんづけ ・ キャベツのおかかあえ ・ しんじゃがのみそじる ・ まっちゃむしパン 赤 鶏肉 油揚げ かつお かつお節 豆腐 黄 米 油 じゃがいも ホットケーキミックス 緑 たけのこ ねぎ もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ さやえんどう 栄養量 小学部 613kcal・29.7g 中学部 726kcal・34.2g 高等部 755kcal・35.8g	7 ・ ビビンバ ・ もずくスープ ・ フルーツポンチ 赤 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 黄 米 油 ごま ゼリー 緑 ほうれんそう 大豆もやし にんじん ねぎ えのきだけ たけのこ パナナ みかん パインアップル 栄養量 小学部 598kcal・25.8g 中学部 724kcal・29.7g 高等部 726kcal・28.6g
10 ・ ごはん ・ まぐろとじゃがいものあまからに ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ ミントマト ・ はるやさいのみそじる 赤 尾長まぐろ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 黄 米 油 じゃがいも 緑 切り干し大根 しいたけ にんじん さやいんげん ミントマト かぶ キャベツ 栄養量 小学部 602kcal・23.6g 中学部 724kcal・27.1g 高等部 759kcal・28.0g	11 ・ マーボーやきそば ・ わかめとツナのサラダ ・ ヨーグルト 赤 豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト 黄 中華麺 油 緑 ねぎ たけのこ にんじん 玉ねぎ しいたけ たら キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし 栄養量 小学部 622kcal・27.3g 中学部 730kcal・31.0g 高等部 736kcal・31.6g	12 ・ ごはん ・ ぶたにくのしょうがやき ・ ごもくきんぴら ・ スナックエンドウのマヨネーズぞえ ・ わかたけじる 赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま マヨネーズ じゃがいも 緑 ごぼう れんこん スナックえんどう たけのこ にんじん 栄養量 小学部 595kcal・24.0g 中学部 740kcal・29.3g 高等部 768kcal・30.0g	13 ・ とうにゅうしょくパン ・ いちごジャム ・ ツナとチーズのオムレツ ・ アスパラソテー ・ ミネストローネ 赤 まぐろ水煮 チーズ 卵 ベーコン ウインナー 黄 パン いちごジャム バター 油 じゃがいも マカロニ 緑 玉ねぎ にんじん パセリ アスパラガス とうもろこし エリンギ トマト キャベツ 栄養量 小学部 630kcal・27.1g 中学部 816kcal・33.8g 高等部 832kcal・34.2g	14 ・ ごはん ・ せんだいあおばぎょうざ ・ ぶたにくとキャベツのみそいため ・ えびとなめこのスープ ・ アセロラミルクゼリー 赤 豚肉 えび 卵 豆腐 黄 米 油 ゼリー 緑 たけのこ にんじん キャベツ ピーマン なめこ 小松菜 ねぎ 栄養量 小学部 606kcal・24.8g 中学部 745kcal・29.6g 高等部 772kcal・30.6g
17 ・ むぎごはん ・ さばのみそに ・ ちくぜんに ・ かきたまじる 赤 鯖 鶏肉 豆腐 卵 黄 米 小麦 里芋 油 緑 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 栄養量 小学部 608kcal・26.2g 中学部 713kcal・29.1g 高等部 738kcal・29.7g	18 ・ セルフチーズバーガー ・ (パン ハンバーグ チーズ) ・ ツナマヨサラダ ・ ひよこまめとやさいのカレースープ 赤 豚肉 まぐろ水煮 チーズ ひよこ豆 黄 パン 油 マヨネーズ じゃがいも 緑 玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり かぶ パセリ 栄養量 小学部 565kcal・23.8g 中学部 741kcal・30.0g 高等部 748kcal・30.1g	19 【みやぎ水産の日】 ・ ごはん ・ モウカザメのごまがらめ ・ ほうれんそうのいそかあえ ・ あぶらふみそじる 赤 モウカザメ のり 豆腐 黄 米 油 ごま じゃがいも 緑 ほうれんそう もやし キャベツ 大根 ねぎ 栄養量 小学部 591kcal・23.7g 中学部 711kcal・27.3g 高等部 743kcal・28.2g	20 ・ ごはん ・ ぎせいどうふ ・ にくやさしいため ・ なめこじる ・ チーズ 赤 卵 豆腐 豚肉 豆腐 チーズ 黄 米 油 じゃがいも 緑 にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ 玉ねぎ ピーマン なめこ 大根 みつば 栄養量 小学部 580kcal・27.4g 中学部 714kcal・31.9g 高等部 743kcal・33.3g	21 【防災食を食べよう】 ・ チキンカレーライス (アルファかまいのごはん) ・ まめとチーズのサラダ ・ かわちばんかん 赤 鶏肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 黄 アルファ化米 油 じゃがいも 緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし 河内晩柑 栄養量 小学部 651kcal・22.3g 中学部 778kcal・26.0g 高等部 812kcal・26.7g
24 ・ ごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものにくみそあえ ・ はっさく 赤 豆腐 えび うずら卵 豚肉 黄 米 油 じゃがいも 緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ はっさく 栄養量 小学部 621kcal・26.8g 中学部 748kcal・30.4g 高等部 780kcal・31.4g	25 ・ きこのトマトスパゲティ ・ ぶたしゃぶサラダ ・ パナナ 赤 ベーコン 豚肉 黄 スパゲティ 油 緑 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんじん トマト ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン パナナ 栄養量 小学部 583kcal・24.6g 中学部 666kcal・28.0g 高等部 673kcal・28.5g	26 ・ ごはん ・ さばのカレーふうみやき ・ たけのこのごまあぶらいため ・ どさんこじる 赤 鯖 豚肉 黄 米 油 ごま じゃがいも 緑 たけのこ にんじん さやいんげん 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜 ねぎ 栄養量 小学部 602kcal・27.6g 中学部 760kcal・34.7g 高等部 787kcal・35.4g	27 ・ こめこフオカッチャ ・ テリコンカン ・ はるやさいのシチュー ・ いちご 赤 大豆 豚肉 ベーコン 黄 米粉フオカッチャ 油 じゃがいも 緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし トマト マッシュルーム かぶ アスパラガス いちご 栄養量 小学部 558kcal・26.8g 中学部 714kcal・33.9g 高等部 728kcal・34.6g	28 ・ ごはん ・ あかうおのなんばんづけ ・ じゃがいものそぼろに ・ ひきなじる ・ パインアップル 赤 赤魚 豚肉 油揚げ 黄 米 油 じゃがいも 緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん 大根 えのきだけ パインアップル 栄養量 小学部 594kcal・23.9g 中学部 784kcal・29.9g 高等部 776kcal・30.6g
31 ・ ひじきごはん ・ かぼちゃコロッケ ・ キャベツのごまあえ ・ とんじる 赤 鶏肉 油揚げ ひじき かつお節 豚肉 黄 米 油 ごま 里芋 緑 にんじん キャベツ もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 栄養量 小学部 606kcal・21.7g 中学部 712kcal・25.0g 高等部 720kcal・25.4g	【献立表の見方】 ※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。 赤・・・主に体をつくる食べ物 黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・主に体の調子を整える食べ物 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。 ※日々の栄養量は左側にエネルギー、 右側にたんぱく質を記載しております。 		【5月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 601kcal / 734kcal / 755kcal 577kcal / 786kcal / 791kcal たんぱく質 25.4g / 30.1g / 30.7g 23.8g / 32.4g / 32.7g 脂 質 19.4g / 22.1g / 22.4g 16.0g / 21.9g / 22.0g 塩 分 2.4g / 2.9g / 3.0g 2.0g / 2.5g / 2.5g	

○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。是非御覧下さい。

○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、4月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。