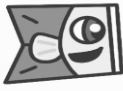








5月予定献立表

月	火	水	木	金
2 ふいかえきゅうぎょうび 振替休業日 	3 けんぽうきねんび 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 	6 【こどもの日献立】 ・ たけのごはん ・ かつおフライ ・ はるキャベツのおかかあえ ・ たまねぎとじゃがいものみそしる ・ まつちやむしパン 赤 かつお 油揚げ 鶏肉 かつお節 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス 緑 たけのこ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ さやえんどう 栄養量 小学部 610kcal・29.4g 中学部 804kcal・35.7g 高等部 755kcal・34.0g
9 ・ 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	10 ・ きのこのトマトスパゲティ ・ ぶたしゃぶサラダ ・ ブルーンヨーグルト	11 ・ ごはん ・ あかうおのてりやき ・ じゃがいものそぼろに ・ わかめじる ・ みかんいりぎゅうにゅうかんてんゼリー	12 ・ ひじきごはん ・ かぼちゃコロッケ ・ ほうれんそうのいそかあえ ・ とんじる	13 ・ ソフトパン ・ チリコンカン ・ クラムチャウダー ・ オレンジ
赤 豚肉 鶏肉 卵	赤 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	赤 赤魚 豚肉 豆腐	赤 鶏肉 油揚げ のり 豚肉 豆腐	赤 豚肉 大豆 ベーコン あさり
黄 米 しゅうまいの皮 油	黄 スパゲティ 油 小麦粉	黄 米 じゃが芋 油	黄 米 油 里芋	黄 パン じゃが芋 バター 油
緑 たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん いら なめこ 小松菜 ねぎ	緑 トマト にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	緑 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ みかん	緑 にんじん かぼちゃ もやし キャベツ ほうれんそう 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 玉ねぎ とうもろこし にんじん トマト ブロッコリー マッシュルーム オレンジ
栄養量 小学部 560kcal・26.8g 中学部 773kcal・34.7g 高等部 715kcal・32.3g	栄養量 小学部 549kcal・25.4g 中学部 705kcal・32.7g 高等部 648kcal・29.9g	栄養量 小学部 555kcal・26.4g 中学部 755kcal・34.5g 高等部 708kcal・33.5g	栄養量 小学部 553kcal・21.3g 中学部 741kcal・27.3g 高等部 747kcal・26.7g	栄養量 小学部 573kcal・25.6g 中学部 799kcal・34.0g 高等部 776kcal・32.9g
16 ・ ごはん ・ マーボー豆腐 ・ はるさめサラダ ・ ジューシーオレンジ	17 ・ ビビンバ ・ みそワタンスープ ・ フルーツポンチ	18 【みやぎ水産の日】 ・ ごはん ・ モウカザメのレモンふうみ ・ すきこんぶのもの ・ あぶらふみしる	19 ・ どうにゅうしょくパン ・ りんごジャム ・ ジャーマンオムレツ ・ キャベツのカレーソーテー ・ ミネストローネ	20 ・ 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 豚肉 豆腐 ハム	赤 豚肉 卵	赤 モウカザメ 昆布 豚肉 凍り豆腐 豆腐	赤 卵 豚肉 チーズ ベーコン ウインナー 大豆	赤 鶏肉
黄 米 油 ごま 春雨	黄 米 油 ごま ワタンスープ ゼリー	黄 米 油 ごま じゃが芋	黄 パン ジャム じゃが芋 バター マカロニ	黄 米 油 じゃが芋 ポテトチップス
緑 にんじん たけのこ ねぎ 玉ねぎ いら しいたけ きゅうり もやし ジューシーオレンジ	緑 にんじん ほうれんそう 大豆もやし たけのこ 白菜 いら きくらげ バナナ みかん パイン キウイ	緑 レモン たけのこ にんじん 大豆もやし 大根 ねぎ	緑 玉ねぎ バセリ キャベツ とうもろこし にんじん キャベツ トマト	緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし パインアップル
栄養量 小学部 564kcal・25.7g 中学部 748kcal・33.7g 高等部 718kcal・31.3g	栄養量 小学部 572kcal・24.2g 中学部 798kcal・31.8g 高等部 734kcal・29.7g	栄養量 小学部 572kcal・24.0g 中学部 799kcal・31.5g 高等部 738kcal・29.4g	栄養量 小学部 610kcal・27.1g 中学部 859kcal・36.5g 高等部 828kcal・35.2g	栄養量 小学部 583kcal・21.3g 中学部 792kcal・27.1g 高等部 745kcal・25.8g
23 ・ ごはん ・ せんだいあおばぎようざ ・ チンジャオロースー ・ はるさめサラダ ・ チーズ	24 ・ ごはん ・ こおり豆腐のからあげ ・ ぶたにくとごぼうのみそに ・ いらたまじる	25 ・ クリームスープスパゲティ ・ カレードRESSINGサラダ ・ レモンゼリー	26 ・ セルフハンバーガー (パン デミグラスハンバーグ) ・ マスタードツナマヨサラダ ・ たまごとチーズのスープ	27 ・ ごはん ・ さばのカレーふうみやき ・ れんこんいりひじきのもの ・ ごまみそやさいスープ
赤 豚肉 ハム チーズ	赤 凍り豆腐 豚肉 卵 豆腐	赤 ベーコン あさり ハム	赤 豚肉 まぐろ水煮 卵 チーズ	赤 さば 大豆 鶏肉 豚肉
黄 米 油 春雨 ごま	黄 米 油	黄 スパゲティ バター 小麦粉 油 ゼリー	黄 パン マヨネーズ パン粉	黄 米 油 ごま じゃが芋
緑 ピーマン たけのこ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ きゅうり 白菜 えのきだけ	緑 ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ いら	緑 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ マッシュルーム アスパラガス きゅうり とうもろこし	緑 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 小松菜 えのきだけ	緑 にんじん さやいんげん れんこん もやし 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし
栄養量 小学部 540kcal・24.4g 中学部 752kcal・31.8g 高等部 704kcal・30.1g	栄養量 小学部 564kcal・21.6g 中学部 795kcal・28.1g 高等部 752kcal・26.8g	栄養量 小学部 542kcal・23.1g 中学部 692kcal・29.4g 高等部 645kcal・27.6g	栄養量 小学部 554kcal・26.0g 中学部 729kcal・32.5g 高等部 721kcal・31.9g	栄養量 小学部 531kcal・24.7g 中学部 749kcal・33.3g 高等部 710kcal・32.5g
30 ・ ごはん ・ ぎせい豆腐 ・ にくやさしいため ・ なめこじる ・ パナナ	31 ・ ごはん ・ きびなごてんぷら ・ あぶらふにくじゃが ・ キャベツのみそしる ・ ココアプリン	【5月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:目標値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 567kcal / 772kcal / 730kcal 580kcal / 867kcal / 812kcal たんぱく質 24.9g / 32.3g / 30.7g 23.9g / 35.8g / 33.5g 脂 質 19.1g / 23.5g / 22.6g 16.1g / 24.1g / 22.6g 塩 分 2.3g / 3.2g / 3.0g 2.0g / 2.5g / 2.5g		
赤 豆腐 豚肉	赤 きびなご 豚肉 豆腐			
黄 米 油 じゃが芋	黄 米 油 油麩 じゃが芋			
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 ねぎ パナナ	緑 玉ねぎ さやえんどう にんじん えのきだけ キャベツ ねぎ			
栄養量 小学部 581kcal・26.8g 中学部 794kcal・34.9g 高等部 734kcal・32.3g	栄養量 小学部 600kcal・24.7g 中学部 813kcal・31.8g 高等部 767kcal・30.1g			

○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。

○裏面は給食日よりです。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。