



## 5月予定献立表

月	火	水	木	金
<div>【給食試食会について】 例年10月に行っている「給食試食会」は、今年度は6月26日（金）を予定しています。</div> <div><p>献立表は こちらから 見るこ とがで きます。</p></div> <div><p>ブログは こちらから 見るこ とがで きます。</p></div> <div>【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 524kcal / 712kcal / 818kcal 542kcal / 698kcal / 869kcal たんぱく質 23.6g / 29.5g / 33.2g 22.3g / 28.8g / 35.8g 脂 質 17.9g / 20.9g / 22.9g 15.9g / 19.4g / 24.2g 塩 分 2.3g / 3.0g / 3.4g 2.0g / 2.5g / 2.5g</div> <div>【こどもの日献立】 ・ たけのこごはん ・ とりにくのおからあげ ・ こまつなごまあえ ・ はるやさいのみそしる ・ クリームソーダふうゼリー</div> <div>赤 鶏肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 ゼリー 緑 たけのこ 小松菜 もやし にんじん かぶ キャベツ 栄養量 小学部 531kcal・24.4g 中学部 728kcal・31.7g 高等部 848kcal・35.8g</div>				
4	5	6	7	8
みどりのひ みどりの日 	こどものひ こどもの日 	ふりかえきゅうじつ 振替休日 	・ きのこのトマトスパゲティ ・ アメリカンサラダ ・ オレンジ 赤 ベーコン 黄 スパゲティ 油 じゃが芋 ポテトチップス 緑 玉ねぎ にんじん トマト しめじ マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ 栄養量 小学部 487kcal・20.3g 中学部 647kcal・26.2g 高等部 703kcal・28.9g	・ 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 ・ なめこのたまごスープ 赤 赤魚 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 黄 米 油 緑 たけのこ にんじん キャベツ ビーマン なめこ 小松菜 ねぎ 栄養量 小学部 460kcal・25.9g 中学部 636kcal・32.2g 高等部 765kcal・35.7g
11	12	13	14	15
・ ごはん ・ ユーリンチー ・ ぶたキムちいため ・ はるさめスープ 赤 鶏肉 豚肉 ハム 黄 米 油 春雨 緑 ネギ もやし にんじん たけのこ 白菜 白菜 えのきだけ 栄養量 小学部 500kcal・24.2g 中学部 682kcal・30.1g 高等部 805kcal・33.3g	・ ビビンバ ・ ワンタンスープ ・ かぼちゃプリン 赤 豚肉 卵 黄 米 油 ごま ワンタン 緑 にんじん ほうれんそう 大豆もやし 白菜 たけのこ もやし チンゲンサイ きくらげ かぼちゃ 栄養量 小学部 535kcal・25.6g 中学部 711kcal・31.4g 高等部 859kcal・36.8g	・ しょくパン ・ りんごジャム ・ ツナとチーズのオムレツ ・ ほうれんそうソテー ・ クラムチャウダー 赤 卵 まぐろ水煮 チーズ ベーコン あさり 黄 パン ジャム バター じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん パセリ ほうれんそう とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー 栄養量 小学部 601kcal・27.9g 中学部 798kcal・35.7g 高等部 852kcal・39.5g	・ わかめごはん ・ ささかまのみそマヨチーズやき ・ あぶらぶにくじゃが ・ キャベツのみそしる 赤 わかめ 笹かまぼこ 豚肉 豆腐 黄 米 マヨネーズ 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう キャベツ もやし えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 511kcal・22.6g 中学部 657kcal・27.8g 高等部 791kcal・31.6g	・ 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 鶏肉 まぐろ水煮 わかめ 黄 米 油 じゃが芋 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 530kcal・21.0g 中学部 713kcal・26.0g 高等部 874kcal・31.0g
18	19	20	21	22
・ ごはん ・ マーボーどうふ ・ はるさめサラダ ・ ミニピーチゼリー 赤 豆腐 豚肉 ハム 黄 米 油 ごま 春雨 ゼリー 緑 ネギ にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ にら もやし きゅうり 栄養量 小学部 523kcal・24.4g 中学部 698kcal・29.9g 高等部 861kcal・36.0g	・ セルフハンバーガー (パン ハンバーグデミグラスソース) ・ ツナマヨサラダ ・ たまごとチーズのスープ 赤 豚肉 まぐろ水煮 卵 粉チーズ 黄 パン マヨネーズ 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 小松菜 えのきだけ 栄養量 小学部 539kcal・24.2g 中学部 627kcal・28.0g 高等部 734kcal・32.3g	20 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ モウカザメのレモンふうみ ・ ちくぜんに ・ はくさいのみそしる 赤 モウカザメ 鶏肉 豆腐 黄 米 油 里芋 緑 レモン たけのこ にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん 白菜 えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 506kcal・22.5g 中学部 688kcal・27.9g 高等部 824kcal・31.2g	・ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ フルーツポンチ 赤 豚肉 鶏肉 豆腐 黄 蒸し中華麺 油 ゼリー 緑 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ビーマン たけのこ えのきだけ ねぎ パナナ みかん 栄養量 小学部 538kcal・24.4g 中学部 728kcal・31.4g 高等部 753kcal・32.6g	・ ごはん ・ とりにくのパークューソースがけ ・ すきこんぶのもの ・ どんさくじる ・ パナナ 赤 鶏肉 豚肉 昆布 凍り豆腐 黄 米 油 じゃが芋 バター 緑 りんご にんじん たけのこ 大豆もやし 玉ねぎ もやし ねぎ 小松菜 とうもろこし パナナ 栄養量 小学部 508kcal・24.8g 中学部 686kcal・31.0g 高等部 809kcal・33.8g
25	26	27	28	29
・ ごはん ・ きびなごのカリカリフライ ・ だいこんとぶたにくのもの ・ にらたまじる ・ いちごミルクかんでゼリー 赤 きびなご 豚肉 卵 豆腐 黄 米 油 緑 大根 さやいんげん にんじん 玉ねぎ えのきだけ にら 栄養量 小学部 516kcal・21.6g 中学部 705kcal・27.2g 高等部 832kcal・30.7g	・ セルフホットドッグ (パン ウィンナーのケチャップに) ・ コールスローサラダ ・ かぼちゃのポタージュ 赤 ウィンナー 鶏肉 黄 パン 油 じゃが芋 緑 キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ パセリ にんじん マッシュルーム 栄養量 小学部 628kcal・22.3g 中学部 866kcal・29.4g 高等部 902kcal・29.9g	・ そぼろどん ・ ひきなじる ・ フルーツヨーグルト 赤 鶏肉 豚肉 油揚げ 黄 米 油 緑 玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 えのきだけ ねぎ パナナ みかん もも パインアップル 栄養量 小学部 510kcal・21.6g 中学部 697kcal・26.8g 高等部 853kcal・31.7g	・ ごはん ・ てづくりジャンボしゅうまい ・ しおだれキャベツ ・ とうにゅうタンタンスープ 赤 豚肉 ハム 豆腐 豆乳 黄 米 油 緑 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ とうもろこし しいたけ ねぎ 栄養量 小学部 513kcal・24.5g 中学部 699kcal・30.2g 高等部 847kcal・35.0g	・ ごはん ・ たまごのちぐさやき ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ ごまみそやさいスープ 赤 卵 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 黄 米 油 ごま ゼリー 緑 にんじん ねぎ しいたけ 切干大根 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし 栄養量 小学部 489kcal・22.3g 中学部 671kcal・27.7g 高等部 819kcal・32.6g

○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、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。