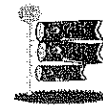


5月のよていこんだてひょう



令和 3年 5月 6日
石巻市東学校給食センター

曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)	
		あかのなかまき	みどいのなかまき	さいろのなかまき			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらくや 熱になる食品			
6木	ごはん 牛乳	さかながたフライ わふうサラダ わかたけスープ ★こどものひデザート	牛乳、魚型フライ うずら卵、わかめ	にんじん、大根、水菜 コーン、えのきたけ たけのこ、スリムねぎ	ごはん、キャノーラ油 ごま、ごま油 子供のひデザート ドレッシング	666 kcal 22.3 g 18.6 g 2.9 g	
7金	ごはん 牛乳	タンドリーチキン ビーフンソテー とうふスープ	牛乳、鶏肉 ヨーグルト バラベーコン 豆腐	レモン、しょうが、にら にんじん、玉ねぎ、白菜 キャベツ、しいたけ ハンサムグリーン	ごはん、サラダ油 上白糖、ピーフン ごま油、かたくり粉	603 kcal 25.3 g 15.9 g 2.4 g	
10月	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ ごもくまめ えのきととうふのみそしる	牛乳、卵、豚肉、鶏肉 昆布、大豆、豆腐 みそ	ごぼう、にんじん こんにやく、えだまめ 玉ねぎ、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉	632 kcal 26.4 g 18.1 g 2.9 g	
11火	ごはん 牛乳	さばのキムチやき わかめとささみのサラダ にくだんごスープ	牛乳、さば、みそ わかめ、ささみ ミートボール	にんじん、きゅうり、大根 白菜、たけのこ 干し椎茸、スリムねぎ	ごはん ドレッシング	676 kcal 26.2 g 27.5 g 2.7 g	
12水	こめこパン 牛乳	しらすいりかきあげ みつばいりおひたし ごもくうどん	牛乳、鶏肉、油揚げ うずら卵 しらす入りかき揚げ	にんじん、ほうれんそう もやし、糸みつば ごぼう、しいたけ、長ねぎ	米粉パン、うどん キャノーラ油 上白糖	669 kcal 26.7 g 24.7 g 3.5 g	
13木	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックやき キャベツとあぶらあげのごまいため しんじやがのみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ みそ	にんじん、キャベツ もやし、大根、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん、じゃがいも かたくり粉、ごま油 ごま、上白糖	609 kcal 26.4 g 15.7 g 2.4 g	東浜小
14金	ごはん 牛乳	チヂミ だいにんのちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳、豚ひき肉、みそ 豆腐	大根、きゅうり、キャベツ しょうが、長ねぎ にんじん、玉ねぎ たけのこ、しいたけ、にら	ごはん、キャノーラ油 サラダ油、上白糖 かたくり粉、ごま油 ドレッシング、チヂミ	639 kcal 21.6 g 18.8 g 2.5 g	
17月	ごはん 牛乳	あじのこうみやき にくじゃが ごまつなのみそしる	牛乳、あじ、豚肉 豆腐、みそ	しょうが、にんじん 玉ねぎ、こんにやく グリーンピース、大根 ごまつな	ごはん、ごま油 サラダ油、じゃがいも 上白糖、刻みふ	613 kcal 27.2 g 14.7 g 2.8 g	湊小・大原小 寄磯小
18火	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ チンゲンさいのソテー ワンタンスープ	牛乳、鶏肉 シュルダベーコン キャベツメンチ	にんじん、玉ねぎ、もやし チンゲン菜、白菜 たけのこ、長ねぎ	ごはん、キャノーラ油 ごま油、上白糖 ワンタンの皮	606 kcal 18.8 g 17.0 g 2.3 g	
19水	せわり ソフトパン 牛乳	カレーやきそば ポイルウイナー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳、ウイナー ヨーグルト 生クリーム、豚肉	みかん、パイナップル、黄桃 しょうが、にんじん 玉ねぎ、もやし、キャベツ ピーマン	ソフトパン、上白糖 サラダ油、中華めん	669 kcal 22.0 g 25.6 g 3.0 g	住吉小・開北小
20木	ごはん 牛乳	かつおフライ ほうれんそうのごまあえ たまねぎのみそしる	牛乳、かつおフライ 油揚げ、みそ	にんじん、もやし ほうれんそう、玉ねぎ しめじ、ごまつな	ごはん、キャノーラ油 ごま、じゃがいも	606 kcal 22.9 g 16.2 g 2.1 g	
21金	ごはん 牛乳	バーベキューチキン やさいのソテー くきわかめスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン 豆腐、まわかめ	玉ねぎ、パイナップル、にんじん キャベツ、いんげん えのきたけ、白菜、長ねぎ	ごはん、はちみつ サラダ油、ごま油	601 kcal 25.9 g 18.1 g 2.5 g	
24月	ごはん 牛乳	さけのマヨネーズやき ナムル ちゅうかふうコーンスープ	牛乳、鮭、生クリーム たまご	パセリ、にんじん 大豆もやし、ほうれんそう 玉ねぎ、コーン スリムねぎ	ごはん、マヨネーズ ごま油、かたくり粉	629 kcal 25.7 g 20.2 g 2.7 g	蛇田小・大街道小 住吉小・山下小 開北小・万石浦小 渡波小・稲井小・東浜小
25火	ごはん 牛乳	ささかまのいそべあげ ひじきのサラダ もやしのごまみそスープ	牛乳、笹かまぼこ たまご、あおのり ひじき、ツナ 豚肉、みそ	にんじん、大根、きゅうり 玉ねぎ、もやし、コーン	ごはん、小麦粉 キャノーラ油 サラダ油、ごま ドレッシング	612 kcal 23.2 g 18.5 g 2.8 g	稲井小
26水	ミルクパン 牛乳	トマトミートオムレツ ペペロンチーノふうソテー やさいスープ	牛乳、ウイナー トマトミートオムレツ	玉ねぎ、ブロッコリー にんじん、キャベツ	ミルクパン、サラダ油 ペンネ、じゃがいも	645 kcal 22.6 g 28.1 g 3.4 g	
27木	ごはん 牛乳	さばのみそに ごまつなのさつとに あぶらふいりはつとじる	牛乳、さばのみそ煮 さつたま揚げ、豚肉	にんじん、ごまつな もやし、ごぼう、大根 糸みつば	ごはん、上白糖 すいとん、油ふ	644 kcal 25.1 g 19.7 g 2.5 g	
28金	ごはん 牛乳	ポークカレー グリーンサラダ オレンジ	牛乳、豚肉、チーズ スキムミルク	オレンジ、ブロッコリー にんじん、アスパラガス、コーン しょうが、玉ねぎ、りんご ブルーベリー、グリーンピース	ごはん、サラダ油 じゃがいも ドレッシング	684 kcal 19.9 g 20.1 g 2.8 g	
31月	ごはん 牛乳	あかうおのパンバンジーソース はるさめいりやさしいため キムチスープ	牛乳、赤魚、豚肉 シュルダベーコン みそ	しょうが、長ねぎ、にら にんじん、玉ねぎ キャベツ、チンゲン菜 大根、白菜、しめじ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、ごま油 上白糖、ごま はるさめ、サラダ油	644 kcal 25.5 g 18.2 g 3.1 g	石巻小・鹿妻小 鮎川小

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎★マークのデザートは業者から学校へ直接配送されます。