



# 5月のよていこんだてひょう



令和4年5月2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じ3つのはたらき			えいりょうか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)	
		あかのなにかま	みどりのなにかま	きいろのなにかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
2月	ごはん 牛乳	さかながたフライ みずなどささみのサラダ わかたけスープ ★こどものひデザート	牛乳, たら 鶏ささみ, うずら卵 わかめ	にんじん, 水菜, 大根 えのきたけ, たけのこ スリムねぎ, 玉ねぎ キャベツ	ごはん, キャノーラ油 ごま, ごま油, パン粉 かたくり粉 ドレッシング りんごゼリー, 小麦粉	688 kcal 23.3 g 19.9 g 2.8 g	山下小・開北小・鮎川小
6金	ごはん 牛乳	こいのぼりハンバーグてりやきソース キャベツとコーンのソテー たまごスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 バラベーコン, 豆腐 たまご	にんじん, キャベツ しめじ, コーン, ピーマン 白菜, みつば, 玉ねぎ	ごはん, 上白糖, ごま かたくり粉, サラダ油	610 kcal 23.2 g 17.9 g 2.6 g	開北小
9月	ごはん 牛乳	とりにくのしおからあげ やさいのちゅうかいため しおワンタンスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	しょうが, にんじん 玉ねぎ, キャベツ, 白菜 チンゲン菜, たけのこ スリムねぎ	ごはん, キャノーラ油 ごま油, かたくり粉 ワンタンの皮	623 kcal 23.1 g 19.2 g 2.4 g	
10火	たけのこ ごはん 牛乳	かつおのごまみそあえ ブロッコリーサラダ えのきととうふのみそしる	牛乳, かつお, みそ 豆腐, 油揚げ	たけのこ, ブロッコリー きゅうり, にんじん キャベツ, えのきたけ 長ねぎ, ごぼう	ごはん, かたくり粉 小麦粉, キャノーラ油 上白糖, ごま, もち米 ドレッシング	679 kcal 29.8 g 22.5 g 3.3 g	
11水	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウインナー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳, ウインナー ヨーグルト, 豚肉	みかん, バイン, 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 生クリーム, サラダ油 中華めん	635 kcal 22.1 g 21.3 g 3.0 g	
12木	ごはん 牛乳	セルフチャーハンのご とうふボールスープ かわちばんかん アーモンドフィッシュ	牛乳, 豚肉, えび いわし, 鶏肉, 鶏肉	しめじ, 玉ねぎ, にんじん しいたけ, いんげん 長ねぎ, 白菜, たけのこ 河内ばんかん	ごはん, アーモンド サラダ油, ごま油 かたくり粉	680 kcal 29.6 g 20.8 g 2.7 g	
13金	ごはん 牛乳	はるまき はるさめいりやさしいため ちゅうかふうコンスープ	牛乳, バラベーコン たまご, 豚肉	にんじん, 玉ねぎ, コーン キャベツ, チンゲン菜 長ねぎ, たけのこ	ごはん, 小麦粉 キャノーラ油, ごま油 はるさめ, かたくり粉	690 kcal 18.4 g 23.8 g 2.6 g	
16月	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ やさいのうまに キャベツのみそしる	牛乳, たまご, 鶏肉 油揚げ, みそ	にんじん, 玉ねぎ しいたけ, いんげん キャベツ	ごはん, サラダ油 上白糖, かたくり粉 じゃがいも, きざみふ	611 kcal 21.1 g 15.9 g 2.5 g	蛸田小1,2年・万石浦小 大原小・奇磯小
17火	ごはん 牛乳	あじのしょうゆこうじやき ごもくまめ あぶらふりりはとじる	牛乳, 鶏肉, 昆布 大豆, 豚肉, あじ	ごぼう, にんじん, 大根 こんにゃく, えだまめ しめじ, 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, すいとん 油ふ	626 kcal 27.7 g 14.2 g 2.5 g	
18水	バター ロール りんごジャム 牛乳	ポテトコロッケ アスパラガスとコーンのソテー コンソメスープ	牛乳, バラベーコン	キャベツ, アスパラガス コーン, セロリー にんじん, 白菜, 玉ねぎ	バターロール, バター キャノーラ油, ジャム じゃがいも, 小麦粉 パン粉	649 kcal 18.6 g 23.2 g 3.3 g	蛸田小3~6年 大街道小
19木	ごはん 牛乳	さばのねぎみそやき ほうれんそうのしろごまあえ たまねぎのみそしる	牛乳, さば, みそ 油揚げ, 豆腐	長ねぎ, にんじん, もやし ほうれんそう, 玉ねぎ えのきたけ	ごはん, 上白糖 ごま, かたくり粉	676 kcal 26.0 g 25.3 g 2.6 g	
20金	むぎ ごはん 牛乳	チキンカレー かいそうサラダ メロン	牛乳, 鶏肉, わかめ とさかのり, こんぶ 鶏肉, チーズ	メロン, 大根, きゅうり キャベツ, りんご, 玉ねぎ にんじん, しょうが ブルーベリー, グリンピース	ごはん, 押麦 サラダ油, じゃがいも ドレッシング	635 kcal 18.8 g 15.8 g 3.1 g	大原小
23月	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ ブロッコリーのツナあえ しんじやがのみそしる	牛乳, 赤魚, ツナ 油揚げ, みそ	ブロッコリー, きゅうり にんじん, キャベツ, 大根 玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油 じゃがいも ドレッシング	633 kcal 24.1 g 19.4 g 2.3 g	蛸田小・湊小・開北小 稲井小・東浜小
24火	ごはん 牛乳	とりにくのみそマヨネーズやき ごぼうとぶたにくのいために はななるといりすまじる	牛乳, 鶏肉, みそ 豚肉, うずら卵 わかめ, なたと	ごぼう, にんじん, しめじ こんにゃく, いんげん みつば	ごはん, マヨネーズ サラダ油, 上白糖	640 kcal 29.0 g 21.3 g 3.3 g	稲井小
25水	こめこパン 牛乳	さんさいうどん しらすいりかきあげ もやしとハムのソテー	牛乳, ロースハム 鶏肉, しらす	にんじん, しめじ, もやし チンゲン菜, えのきたけ しいたけ, 長ねぎ, 玉ねぎ ごぼう, 春菊, わらび ふき, たけのこ	米粉パン, サラダ油 キャノーラ油 上白糖, うどん 小麦粉	631 kcal 24.0 g 21.9 g 3.7 g	釜小・住吉小
26木	ごはん 牛乳	ほっけのしおやき こまつなのさつとに ピリからみそしる	牛乳, ほっけ, 豚肉 さつま揚げ, 油揚げ みそ	にんじん, こまつな もやし, しょうが, 大根 長ねぎ	ごはん, 上白糖 サラダ油, じゃがいも バター	600 kcal 27.9 g 15.6 g 3.3 g	
27金	むぎ ごはん 牛乳	チヂミ パンサンスー マーボー豆腐	牛乳, わかめ, みそ ロースハム, 豚肉 豆腐, たまご	にんじん, きゅうり, なら しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ たけのこ, しいたけ	ごはん, キャノーラ油 押麦, はるさめ, ごま油 サラダ油, かたくり粉 上白糖, ドレッシング 小麦粉	675 kcal 22.7 g 19.1 g 2.9 g	
30月	ごはん 牛乳	とりにくのバーベキューソース もやしのかきあげらいため わかめスープ ★ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, みそ 豚肉, バラベーコン 豆腐, わかめ ヨーグルト	玉ねぎ, しょうが, りんご にんじん, もやし, 長ねぎ たけのこ, ピーマン, 白菜	ごはん, サラダ油 上白糖, ごま油 かたくり粉, ごま	677 kcal 31.8 g 18.4 g 2.9 g	石巻小・釜小・大街道小 住吉小・山下小・鹿妻小 渡波小・鮎川小
31火	ごはん かつお ふりかけ 牛乳	あじフライ わふうサラダ かきたまじる	牛乳, あじ, 豆腐 たまご, かつお	にんじん, 大根, 水菜 コーン, しめじ, 長ねぎ	ごはん, キャノーラ油 ドレッシング, パン粉 かたくり粉, 小麦粉	672 kcal 43.1 g 21.1 g 2.3 g	渡波小・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。