

# 令和6年5月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		675 877	22.8 28.8
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	ぎょうざ(2個・3個)	とり肉・ぶた肉	小麦粉・ごま油・でんぷん	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	春雨スープ	とうふ	春雨・サラダ油	もやし・にんじん・ほうれん草・長ねぎ		
2 (木)	いりこ菜めし・牛乳	しらす・かつお節・牛乳	ごはん・ごま	だいこん葉・広島菜・京菜	734 926	24.0 30.3
	とり肉のから揚げ(2個・3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん			
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・長ねぎ		
	柏もち		柏もち			
7 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		644 825	22.9 28.1
	タンメンスープ	ぶた肉・なると	サラダ油	キャベツ・もやし・長ねぎ・にら		
	肉まん	ぶた肉	小麦粉・さとう・でんぷん パン粉	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく		
	フルーツ杏仁		杏仁豆腐	黄桃・みかん・パインアップル		
8 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		637 828	22.3 28.1
	かつおカツ	かつお	サラダ油・パン粉・小麦粉	玉ねぎ・しょうが		
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	若竹汁	とり肉・わかめ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・えのきたけ・長ねぎ しょうが		
9 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 800	24.6 29.9
	太巻きたまご	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん			
	豚キムチ丼の具	ぶた肉	ごま油・さとう	キムチ・キャベツ・玉ねぎ・にら		
	呉汁	みそ・油あげ・大豆	じゃがいも	にんじん・だいこん・小松菜		
10 (金)	バターパン・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	バターパン		615 847	22.6 30.0
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	ツナサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	春野菜シチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・アスパラガス・グリーンピース		
13 (月)	ごはん・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	ごはん		681 874	25.1 30.7
	照り焼きハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・パン粉・でんぷん さとう	玉ねぎ		
	ごぼうサラダ		さとう・ごま・マヨネーズ	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	さやえんどうのみそ汁	油あげ・みそ		さやえんどう・だいこん・玉ねぎ・にんじん		
14 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		607 791	20.4 25.3
	春巻き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう 小麦粉・でん粉・春雨	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・もやし しいたけ・しょうが		
	チンジャオロース	ぶた肉	さとう・ごま油・サラダ油	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ		
	五目スープ	とうふ	サラダ油	だいこん・にんじん・干しいたけ・小松菜		
15 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		719 895	22.1 26.2
	春野菜カレー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・アスパラガス・トマト・にんにく しょうが		
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
16 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		659 831	22.7 27.6
	もうかの竜田あげ	もうかさめ	サラダ油・でんぷん	しょうが		
	きしゃずいり	おから・とり肉・さつまあげ	サラダ油・さとう	長ねぎ・ごぼう・にんじん・こんにゃく・小松菜		
	おくずかけ	油あげ	サラダ油・じゃがいも・ふ そうめん・でんぷん	にんじん・長ねぎ・ごぼう・しらたき・干しいたけ・いんげん		
17 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		657 840	25.9 31.9
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	レモンハーブチキン(小・中2個)	とり肉	サラダ油	レモン・パセリ		
	アスパラサラダ	まぐろ	ごまドレッシング	アスパラガス・キャベツ・にんじん		
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト にんにく・パセリ		

日本の味めぐり  
宮城県

\* 材料の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。

今月のごはん・玉ねぎ(一部)は高萩産です。 ※太字(下線)は高萩産です。

		おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
20 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		640 837	20.2 25.6
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	たまねぎ・トマト		
	ビーフン炒め	ハム	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・小松菜・にんにく		
	ワンタンスープ		ごま油・ワンタン	もやし・にんじん・長ねぎ・ほうれん草		
21 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		599 794	29.3 38.5
	みそうどん汁	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油	玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ ほうれん草・しょうが		
	さつまいもの天ぷら		サラダ油・さつまいも でんぷん・小麦粉			
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ		もやし・小松菜		
22 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		622 784	30.1 36.9
	あじのしょうゆ焼き	あじ	サラダ油・さとう			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ 大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	かきたま汁	とうふ・鶏卵	でんぷん	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん		
23 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		634 802	27.6 34.2
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう・ごま ごま油	玉ねぎ・にんにく		
	春キャベツのたくあんあえ	かつお節		キャベツ・もやし・きゅうり・たくあん		
	えび団子のすまし汁	えび・とうふ すけそうだら		だいこん・長ねぎ・小松菜・しょうが		
24 (金)	食パン・牛乳	牛乳	食パン		648 865	20.2 26.3
	りんごジャム		りんごジャム			
	コロッケ		サラダ油・じゃがいも パン粉・小麦粉	にんじん・グリーンピース・たまねぎ		
	イタリアンサラダ	とり肉	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・とうもろこし		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも さとう	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
27 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 800	28.1 34.4
	ますの塩こうじ焼き	ます	サラダ油			
	切干し大根いため	ちくわ	サラダ油・さとう	切り干し大根・にんじん・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・白菜・にんじん・ごぼう・長ねぎ		
28 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		674 863	27.6 35.6
	山菜汁	とり肉・油あげ	サラダ油・でんぷん	わらび・みずな・山うど・なめこ・たけのこ だいこん・ほうれん草・えのきたけ・長ねぎ		
	キャベツの土佐あえ	かつお節		キャベツ・もやし・にんじん		
	たまごドーナツ	鶏卵・牛乳	小麦粉・さとう・サラダ油			
29 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		652 843	23.8 30.0
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	さとう・でんぷん ごま油・サラダ油	しょうが・長ねぎ・玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜 干しいたけ		
	ポークしゅうまい(小2個・中3個)	ぶた肉	パン粉・でんぷん 小麦粉・さとう	玉ねぎ・しょうが		
	ナムル		ごま・さとう・ごま油	もやし・にんじん・ほうれん草		
30 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		646 803	23.0 26.9
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・いんげん・干しいたけ		
	納豆	納豆				
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
31 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		673 883	24.8 31.9
	いちごジャム		いちごジャム			
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん	トマト		
	ペンのソテー	まぐろ	サラダ油・マカロニ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	クラムチャウダー	とり肉・あさり・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー		
	★★ 平均 ★★				651 838	24.2 30.3

16日…日本の味めぐり ～宮城県～ 『もうかの竜田あげ』、『きしゃずいり』、『おくずかけ』

宮城県は東北地方の南東部に位置し、東が太平洋に面しており、東北地方の中では、冬の積雪量も少なく、比較的温暖な気候の県です。県内には、漁港があり、海産物がたくさん水揚げされます。さめの漁獲量も日本一です。

「きしゃずいり」は「きらずいり」ともいわれる郷土料理です。きらずとは、おからの別称で、おからと野菜、きのこ類を一緒に炒ったものです。

「おくずかけ」は宮城県に古くから伝わる郷土料理の一つで、だし汁に季節の野菜を彩りよく入れて、でんぷんでとろみをつけたあんかけ料理です。小麦粉と塩水だけで作られた、特産の「うーめん」をいれるところもあります。給食では、そうめんが入っています。

