

令和7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

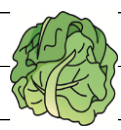
| 日         | こ ん だ て め い       | お も な ざ い り ょ う |                           |                               | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|-----------|-------------------|-----------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------|
|           |                   | ちやにくになる         | ねつやちからになる                 | からだのちょうしをととのえる                |                 |              |
| 1<br>(木)  | ごはん・牛乳            | 牛乳              | ごはん                       |                               | 668<br>805      | 29.7<br>34.0 |
|           | チキンカツレツ           | とり肉             | サラダ油・パン粉・小麦粉              |                               |                 |              |
|           | 牛肉とごぼうのいり煮        | 牛肉              | サラダ油・ごま・さとう               | ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆              |                 |              |
|           | あおさのみそ汁           | あおさ・とうふ・みそ      |                           | だいこん・にんじん・小松菜・長ねぎ             |                 |              |
| 2<br>(金)  | 食パン・牛乳            | 牛乳              | 食パン                       |                               | 638<br>850      | 21.9<br>28.3 |
|           | オムレツ              | 鶏卵              | サラダ油・さとう・でんぷん             | トマト                           |                 |              |
|           | フルーツサンドの具         | 生クリーム・ヨーグルト     | さとう                       | 黄桃・みかん・パインアップル                |                 |              |
|           | ポトフ               | ウインナー           | サラダ油                      | キャベツ・玉ねぎ・にんじん・パセリ・にんにく        |                 |              |
| 7<br>(水)  | ごはん・牛乳            | 牛乳              | ごはん                       |                               | 618<br>799      | 21.9<br>27.4 |
|           | 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         |                           | 玉ねぎ・にんじん・たけのこ・長ねぎ・しょうが        |                 |              |
| 8<br>(木)  | ごはん・牛乳            | 牛乳              | ごはん                       |                               | 633<br>796      | 25.4<br>30.9 |
|           | あつ焼きたまご           | 鶏卵              | サラダ油・さとう・でんぷん             |                               |                 |              |
|           | ぶたキムチ丼の具          | 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                 |                 |              |
| 9<br>(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                     |                               | 619<br>852      | 22.6<br>30.1 |
|           | 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       |                 |              |
| 12<br>(月) | ごはん・牛乳            | 牛乳              | ごはん                       |                               | 692<br>881      | 23.5<br>29.1 |
|           | 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<br>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          |                 |              |
| 13<br>(火) | 中華めん・牛乳           | 牛乳              | 中華めん                      |                               | 621<br>805      | 24.3<br>30.2 |
|           | みそラーメンスープ         | ぶた肉・ナルト・みそ      | サラダ油                      | しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ・小松菜     |                 |              |
|           | ちくわの磯辺焼き          | ちくわ             | サラダ油・でん粉・小麦粉              | あおさ                           |                 |              |
|           | ナムル               | とり肉             | ごま油・さとう・ごま                | キャベツ・にんじん・ほうれん草               |                 |              |
| 14<br>(水) | 麦入りごはん・牛乳         | 牛乳              | ごはん・麦                     |                               | 719<br>895      | 22.1<br>26.2 |
|           | 春野菜カレー            | ぶた肉             | サラダ油・じゃがいも<br>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           |                           |                               |                 |              |
| 15<br>(木) | ごはん・牛乳            | 牛乳              | ごはん                       |                               | 643<br>809      | 22.4<br>27.2 |
|           | 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<br>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  |                 |              |
| 16<br>(金) | コッペパン・牛乳          | 牛乳              | コッペパン                     |                               | 690<br>869      | 20.6<br>26.4 |
|           | りんごジャム            |                 | りんごジャム                    |                               |                 |              |
|           | ポテトカップグラタン        | 豆乳              | じゃがいも・サラダ油・米粉             | ほうれん草・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし         |                 |              |
|           | コーンサラダ            |                 | コーンクリーミードレッシング            | キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし・ヤングコーン  |                 |              |
|           | 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 |                 |              |

\* 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。

日本の味めぐり  
宮城県



|           |                   | お も な ざ い り ょ う         |                           |                                                                                                        | エネルギー      | たんぱく質        |
|-----------|-------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
|           |                   | 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                                                                                         | (kcal)     | (g)          |
| 19<br>(月) | ごはん・牛乳            | 牛乳                      | ごはん                       | いばらき<br>茨城をたべよう<br> | 646<br>840 | 24.8<br>31.8 |
|           | とり肉のからあげ(小2個・中3個) | とり肉                     | サラダ油・小麦粉・でん粉<br>さとう       |                                                                                                        |            |              |
|           | 切干し大根いため          | ちくわ                     | サラダ油・さとう                  |                                                                                                        |            |              |
|           | かきたま汁             | とうふ・鶏卵                  | でんぷん                      |                                                                                                        |            |              |
| 20<br>(火) | ソフトめん・牛乳          | 牛乳                      | ソフトめん                     |                     | 641<br>864 | 25.7<br>33.9 |
|           | 山菜汁               | とり肉・油あげ                 | サラダ油・でんぷん                 |                                                                                                        |            |              |
|           | キャベツの土佐あえ         | かつお節                    |                           |                                                                                                        |            |              |
|           | 大学芋(小2個・中3個)      |                         | さつまいも・さとう・ごま<br>黒さとう・でんぷん |                                                                                                        |            |              |
| 21<br>(水) | ごはん・牛乳            | 牛乳                      | ごはん                       |                                                                                                        | 674<br>845 | 24.9<br>30.3 |
|           | さばの塩焼き            | さば                      | サラダ油                      |                                                                                                        |            |              |
|           | れんこんとぶた肉のいためもの    | ぶた肉                     | サラダ油・さとう                  |                                                                                                        |            |              |
|           | 具だくさんみそ汁          | 油あげ・みそ                  | じゃがいも                     |                                                                                                        |            |              |
| 22<br>(木) | ごはん・牛乳            | 牛乳                      | ごはん                       |                                                                                                        | 624<br>787 | 26.9<br>33.3 |
|           | スタミナ焼き            | ぶた肉                     | サラダ油・さとう・ごま<br>ごま油        |                                                                                                        |            |              |
|           | もやしのサラダ           |                         | サラダ油・さとう                  |                                                                                                        |            |              |
|           | えび団子のすまし汁         | えび・とうふ・すけそうだら           |                           |                                                                                                        |            |              |
| 23<br>(金) | バターパン・豆乳ココア       | 豆乳ココア                   | バターパン                     |                                                                                                        | 657<br>898 | 22.6<br>28.8 |
|           | コロッケ              |                         | サラダ油・じゃがいも<br>パン粉・小麦粉     |                                                                                                        |            |              |
|           | イタリアンサラダ          | とり肉                     | イタリアンドレッシング               |                                                                                                        |            |              |
|           | コーンポタージュ          | 牛乳・生クリーム<br>脱脂粉乳・白いんげん豆 | サラダ油・小麦粉・バター<br>でんぷん      |                                                                                                        |            |              |
| 26<br>(月) | ごはん・牛乳            | 牛乳                      | ごはん                       |                                                                                                        | 655<br>844 | 22.6<br>28.4 |
|           | とうふの中華煮           | ぶた肉・とうふ                 | さとう・でんぷん<br>ごま油・サラダ油      |                                                                                                        |            |              |
|           | ポークしゅうまい(小2個・中3個) | ぶた肉                     | パン粉・でんぷん<br>小麦粉・さとう       |                                                                                                        |            |              |
|           | フルーツカクテル          |                         | カクテルゼリー                   |                                                                                                        |            |              |
| 27<br>(火) | ソフトめん・牛乳          | 牛乳                      | ソフトめん                     |                                                                                                        | 694<br>876 | 26.9<br>34.7 |
|           | カレー南蛮汁            | とり肉                     | サラダ油・でん粉・小麦粉<br>さとう       |                                                                                                        |            |              |
|           | 骨げんきあえ            | ちくわ・チーズ                 |                           |                                                                                                        |            |              |
|           | たまごドーナツ           | 鶏卵・牛乳                   | 小麦粉・さとう・サラダ油              |                                                                                                        |            |              |
| 28<br>(水) | ごはん・牛乳            | 牛乳                      | ごはん                       |                                                                                                        | 635<br>788 | 23.0<br>26.9 |
|           | 肉じゃが              | ぶた肉                     | サラダ油・じゃがいも<br>さとう         |                                                                                                        |            |              |
|           | 納豆                | 納豆                      |                           |                                                                                                        |            |              |
|           | ごまあえ              |                         | ごま・さとう                    |                                                                                                        |            |              |
| 29<br>(木) | ごはん・牛乳            | 牛乳                      | ごはん                       |                                                                                                        | 624<br>785 | 29.4<br>36.1 |
|           | 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                  |                                                                                                        |            |              |
|           | 豚汁                | ぶた肉・油あげ・みそ              | サラダ油・じゃがいも                |                                                                                                        |            |              |
| 30<br>(金) | コッペパン・牛乳          | 牛乳                      | コッペパン                     |                                                                                                        | 627<br>805 | 23.4<br>28.7 |
|           | いちごジャム            |                         | いちごジャム                    |                                                                                                        |            |              |
|           | レモンハーブチキン(小・中2個)  | とり肉                     | サラダ油                      |                                                                                                        |            |              |
|           | アスパラサラダ           | まぐろ                     | ごまドレッシング                  |                                                                                                        |            |              |
|           | ABCスープ            | ウインナー                   | じゃがいも・サラダ油・マカロニ           |                                                                                                        |            |              |
|           | ★★ 平均 ★★          |                         |                           |                                                                                                        | 650<br>834 | 24.2<br>30.1 |

15日・・・日本の味めぐり ～宮城県～『もうかの竜田あげ』、『きしやずいり』、『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。

「きしやずいり」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、きのこ類と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。

