

令和8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	からだのちょうしをととのえる		
1 (金)	食パン・牛乳	牛乳	食パン		644 857	21.4 27.7
	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・じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・パセリ・にんにく		
7 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		625 812	21.9 27.6
	かつおカツ	かつお	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	切干し大根いため	ちくわ	サラダ油・さとう	切干し大根・にんじん・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 (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		620 853	22.7 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		
11 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		638 826	24.9 31.7
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん さとう			
	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		
	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		
12 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		614 796	23.7 29.5
	みそラーメンスープ	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油・ごま	しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ・小松菜 にんにく		
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ	サラダ油・でんぷん 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		
13 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u> ・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				
14 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		641 807	22.4 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 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		
15 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		691 870	20.7 26.4
	いちごジャム		いちごジャム			
	ポテトカップグラタン	豆乳・おから	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		
18 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		692 881	23.5 29.1
	照り焼きハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・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		

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	からだのちょうしをととのえる		
19 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		656 884	26.9 35.5
	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・小松菜・えのきたけ・長ねぎ		
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ		もやし・小松菜		
	大学芋(小2個・中3個)		さつまいも・さとう・ごま でんぷん			
20 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		665 857	28.6 36.6
	さばのみそ煮	さば・みそ	さとう・でんぷん			
	れんこんとぶた肉のいためもの	ぶた肉	サラダ油・さとう	にんじん・れんこん・玉ねぎ		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	もやし・キャベツ・にんじん・しめじ・小松菜		
21 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		639 807	27.1 33.6
	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		
	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		
	花ふのすまし汁	とうふ・なると	ふ	大根・小松菜・長ねぎ・しょうが		
22 (金)	ミルクパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	ミルクパン		654 856	23.3 27.7
	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・玉ねぎ		
	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		
	ABCスープ	ウインナー	じゃがいも・サラダ油・マカロニ	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ		
25 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		655 844	22.6 28.4
	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・小松菜 干しいたけ		
	ポークしょうまい(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		
	フルーツカクテル		カクテルゼリー	黄桃・みかん・パインアップル		
26 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		647 828	23.9 31.4
	カレー南蛮汁	とり肉	サラダ油・でんぷん 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・しめじ		
	キャベツの土佐あえ	かつお	ごま油・さとう	キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
	豆乳プリンタルト	豆乳	米粉・さとう			
27 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		617 776	28.6 35.0
	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		
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ		
28 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		644 800	23.5 27.5
	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		
29 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		641 849	27.7 31.6
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	チキンナゲット(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	アスパラサラダ		ごまドレッシング	アスパラガス・キャベツ・にんじん・きゅうり		
	コーンポタージュ	牛乳・生クリーム 脱脂粉乳・白いんげん豆	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
	★★ 平均 ★★				650 838	23.9 30.1

14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。

