



5月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
2	月	食パン 宮城県産いちごジャム ポークビーンズ プレーンオムレツ 子どもの日デザート	牛乳 豚肉 大豆 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮	パン じゃがいも 米ぬか油 上白糖 ゼリー	761 kcal 31.9 g 23.5 g 3.3 g
6	金	バターロールパン ツナのペンネナポリタン キャベツスープ アセロラゼリー	牛乳 マグロツナ ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 キャベツ コーン マッシュルーム水煮	パン マカロニ 米ぬか油 ゼリー	733 kcal 24.9 g 29.5 g 4.0 g
9	火	○鉄分強化メニュー ごはん ごま塩 さんまの生姜煮 ○白菜と豆腐の中華煮	牛乳 さんま うずら卵 えび 豚肉 豆腐	にんじん 白菜 ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん 米ぬか油 上白糖 ごま塩	811 kcal 32.9 g 26.7 g 2.8 g
10	水	ココアパン しょうゆラーメン もやしサラダ 蒸ししゅうまい(2個)	牛乳 豚肉 なた マグロツナ	小松菜 メンマ ねぎ にんじん きゅうり もやし	パン 中華麺 米ぬか油	717 kcal 30.2 g 24.8 g 5.0 g
11	木	ごはん さばの照焼 おひたし 宮城県産雪菜と豆腐のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 絹ごし豆腐	大根 にんじん 雪菜 しいたけ ねぎ もやし 小松菜	ごはん 上白糖	773 kcal 26.7 g 22.5 g 2.8 g
12	金	◇体育祭応援給食◇ ごはん ポークカレー 福神漬け 小松菜サラダ オレンジ	牛乳 豚肉 マグロツナ	にんじん たまねぎ トマト缶 グリンピース 小松菜 コーン 大根 オレンジ	ごはん じゃがいも 米ぬか油	817 kcal 26.1 g 24.9 g 3.2 g
13	金	体育祭総練習のため給食なし(お弁当の日)				
14	土	第一中学校 体育祭 (お弁当なし)				
16	月	体育祭振替休業				
17	火	ごはん 肉団子(1人3個) ワンタンと春雨スープ 黄桃	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ チンゲン菜 黄桃缶	ごはん 緑豆はるさめ ワンタン 米ぬか油 ごま	848 kcal 29.9 g 23.5 g 2.8 g
18	水	横割り丸パン ポテトコロッケ パックソース マカロニ入りクリーム煮 ブルーベリータルト	牛乳 鶏むね肉 あさり えび いか チーズ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム水煮	パン なたね油 マカロニ じゃがいも 米ぬか油 タルト	844 kcal 32.1 g 31.6 g 3.4 g
19	木	◇旬の食材 たけのこ◇ ごはん さばのみそ煮 若竹汁 浦戸産焼き海苔	牛乳 さば 絹ごし豆腐 わかめ 焼きのり	たけのこ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん	738 kcal 30.3 g 21.2 g 1.8 g
20	金	ソフトパン チーズインハンバーグ 塩釜サラダ ミートボールシチュー	牛乳 鶏肉 わかめ えび 笹かまぼこ いか ミートボール インゲン豆 エジプト豆	キャベツ きゅうり レモン果汁 たまねぎ にんじん フロccoli トマト缶 グリンピース	パン 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	864 kcal 36.1 g 31.4 g 5.3 g
23	月	授業研究会のため給食なし				
24	火	背割りコッペパン ポイルウィンナー ケチャップ&粒マスタード ミネストローネスープ コーンサラダ	牛乳 ウィンナー ベーコン マグロツナ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 アスパラガス コーン	パン マカロニ じゃがいも 米ぬか油 ドレッシング	819 kcal 28.5 g 38.7 g 4.3 g
25	水	ごはん シャキシャキ昆布 さんまの甘露煮 白石うーめん汁	牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ さやえんどう	ごはん 温麺	756 kcal 28.4 g 22.3 g 2.4 g
26	木	ごはん 厚焼き卵 ごま和え 里芋と厚揚げのそぼろ煮	牛乳 卵 豚ひき肉	にんじん たけのこ しいたけ 小松菜 もやし	ごはん しらたき さといも 米ぬか油 上白糖 ごま じゃがいもでん粉	802 kcal 30.8 g 24.1 g 2.3 g
27	金	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ ひきな汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	にんじん たまねぎ 大根 しいたけ ねぎ	ごはん なたね油 上白糖 ゼリー じゃがいもでん粉	810 kcal 27.3 g 26.8 g 3.0 g
30	月	ミルクパン 肉うどん キャベツの和え物 パナナ	牛乳 鶏肉 油揚げ なた 笹かまぼこ	にんじん しいたけ 小松菜 ねぎ もやし キャベツ パナナ	パン うどん 上白糖	720 kcal 28.6 g 20.5 g 4.6 g
31	火	ごはん 揚げ春巻き たまごスープ もやしの中華和え	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり	ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 上白糖 ごま油	783 kcal 22.9 g 24.1 g 2.3 g

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。*下線のついている料理はふるさと給食です。

お知らせ <学校給食の献立について>

塩竈市では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、文部科学省からの通知を参考に、給食の準備及び下膳等の作業に配慮し、品数を制限した献立を令和2年8月末から提供してきました。

しかし、令和4年5月から、地域の感染状況や適切な栄養摂取を考慮し、通常給食を提供することといたします。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします。