



# 5がつのよていこんだてひょう



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価			給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	小学生 (小学生)	中学生	高等部	
		血や肉、骨や歯になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
1水	さんさいなめこうどん だいがくいも げんきサラダ フルーツあんこ	とりにく、なると、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、ハム、かつおがし	うどん、さつまいも、あぶら、さと う、ごま、あんことうふ	にんじん、ねぎ、なめこ、さんさい、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 みかん、もも、パインアップル	590 20.3 17.0 2.4	738 24.5 20.3 3.2	754 24.9 20.3 3.2	
2木	わかめごはん かつおフライ ソース こまつなとメンマのあえもの キャベツのみそしる 子どものひせり	ぎゅうにゅう、かつお、とうふ、あ ぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら	こまつな、もやし、メンマ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ	555 20.1 15.7 3.2	708 25.1 18.7 4.1	726 25.4 18.7 4.1	
7火	むぎごはん ぶたにらどんのぐ ひじきサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、 ハム、とうふ、みそ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、で んがん、ごまあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にら、えだま め、ごぼう、きゅうり、えのきたけ	578 28.3 15.9 2.5	732 34.9 18.6 3.2	749 35.2 18.6 3.2	
8水	こめこフオカツチャ ドライカレー まめまめサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、 だいず、ひよこまめ、ベーコン	パン、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えだ まめ、とうもろこし、かぶ、セロリー	636 29.5 29.6 2.9	818 37.8 36.7 4.2	818 37.8 36.7 4.2	
9木	ごはん ユーリンチー はるさめとやさいのいためもの もやしじる	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコ ン、ぶたにく、みそ	ごはん、でんがん、あぶら、さと う、ごまあぶら、はるさめ、ごま	ねぎ、チンゲンサイ、だいずもやし、 にんじん、とうもろこし、たまねぎ、 もやし	631 24.4 22.6 2.5	804 31.5 27.8 3.3	822 31.8 27.8 3.3	
10金	たけのこおこわ ささかまほこのいそべあげ だいこんサラダ すましじる げんきヨーグルト	あぶらあげ、とりにく、ぎゅうにゅ う、ささかまほこ、あおのり、ツ ナ、とうふ、なると	ごはん、もちごめ、あぶら、こむぎ こ、ごまあぶら、さとう	たけのこ、にんじん、だいこん、みず な、こまつな、たまねぎ、がなしめ じ、ねぎ	587 27.6 18.4 2.9	769 37.1 21.9 4.1	769 37.1 21.9 4.1	白石校
13月	ごはん てづくりハンバーグ ソース ほうれんそうのごまあえ わかたけじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 わかめ、なると	ごはん、パンこ、でんがん、さとう、 ごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 もやし、たけのこ、みつば	586 23.6 17.9 2.4	737 28.9 21.1 3.2	755 29.2 21.1 3.2	
14火	ごはん あかうおのカレーたつたあげ きんぴらごぼう とんじる	ぎゅうにゅう、あかうお、さつまあ げ、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、でんがん、あぶら、ごま、 さとう、ごまあぶら、さといも	ごぼう、にんじん、こんにゃく、だい こん、はくさい、ごぼう、ねぎ	590 26.0 17.5 2.3	748 31.9 20.7 3.0	766 32.0 20.7 3.0	白石校 高2-2
15水	ソースやきそば ほうれんそうのいそマヨあえ てづくりにくだんごスープ みかんゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、のり、と りにく	やきそばめん、あぶら、マヨネー ズ、でんがん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もや し、ピーマン、ほうれんそう、ねぎ、し いたけ、はくさい	596 25.8 17.8 3.6	731 31.9 20.9 4.5	770 32.9 21.3 4.6	高2-1
16木	むぎごはん ハヤシライス パンパンジーサラダ ABCやさしいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりに く、ベーコン	ごはん、むぎ、バター、じゃがいも、 ごま、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、グリーンピース、もやし、キャベツ、 きゅうり、セロリー	583 23.6 15.7 2.7	741 28.9 18.4 3.3	758 29.2 18.4 3.3	白石校 高2-3
17金	ごはん さわらのこうみやき ごもくまめ にらたまじる	ぎゅうにゅう、さわら、だいず、た まご、とうふ、みそ	ごはん、ごま、ごまあぶら、さとう、 あぶら	ねぎ、たけのこ、こんにゃく、にんじ ん、ごぼう、れんこん、しいたけ、に ら、たまねぎ	589 28.5 19.6 2.3	761 37.3 24.0 3.0	779 37.6 24.0 3.0	

## 5月20日(月) 運動会 振替休業日

21火	ごはん ほっけのしおやき じゃがいものそばろに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、ほっけ、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん、じゃがいも、さとう、でん がん、あぶら	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだ まめ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	578 27.7 17.9 2.3	734 33.9 21.1 2.9	752 34.2 21.1 2.9	
22水	しょくパン みやぎけんさんイチゴジャム チキンアスパラグラタン にんじんシリシリサラダ キャベツスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、 ツナ、ベーコン	パン、マカロニ、こめこ、バター	マッシュルーム、たまねぎ、アスパ ラガス、にんじん、だいずもやし、キャ ベツ、セロリー、がなしめじ	616 25.9 22.1 3	771 32.5 27.0 4	771 32.5 27.0 3.9	
23木	ごはん とりにくのごまみそやき おからいり ひきなじる オレンジ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、お から、さつまあげ、あぶらあげ、と うふ	ごはん、さとう、ごま、あぶら	こんにゃく、にんじん、ごぼう、はく さい、ねぎ、だいこん、オレンジ	587 28.4 16 2.5	733 33.9 19 3		高等部
24金	ごはん チンジャオロース はるさめサラダ コーンいりたまごスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、 ベーコン、たまご	ごはん、あぶら、さとう、でんが ん、ごまあぶら、はるさめ、ごま	ピーマン、あかピーマン、たけのこ、 しいたけ、もやし、きゅうり、キャベ ツ、とうもろこし、ほうれんそう、た まねぎ	592 27.0 19.6 2.4	751 33.2 23.6 2.8	769 33.5 23.6 2.8	
27月	ごはん ビビンバのぐ(にくそぼろ ナムル たまご) かみかみサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、た まご、さきいか、やきぶた	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま、 マロニー	ほうれんそう、にんじん、だいずもや し、だいこん、きゅうり、はくさい、た まねぎ、しいたけ	605 25.3 21.6 2.7	770 31.4 26.1 3.5	788 31.7 26.1 3.5	高1-1
28火	ごはん アジフライ ソース ひじきのいりに はっとじる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう、アジフライ、ひじ き、さつまあげ、だいず、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、こむぎこ	にんじん、こんにゃく、しいたけ、だ いこん、ごぼう、ねぎ、キウイフルー ツ	612 23.8 15.5 2.2	766 28.8 17.7 2.9	784 29.1 17.7 2.9	高1-2
29水	きのごとベーコンのスパゲティ カラフルサラダ キャベツシチュー りんごゼリー	ベーコン、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、バター、じゃ がいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、がなしめじ、エリンギ、アスパ ラガス、キャベツ、きゅうり、あかピー マン、きピーマン、りんごゼリー	622 20.6 22.6 2.4	780 25.1 27.8 3.1	799 25.7 27.9 3.1	
30木	ごはん ぶたにくのパーベキューソース こまつなのごまいため なめこじる パインアップル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、な まあげ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじ ん、がなしめじ、なめこ、だいこん、 はくさい、ねぎ、パインアップル	564 25.3 17.2 2.2	726 32.8 21.1 2.8	744 33.1 21.1 2.8	
31金	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かきたまスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、 かいそう、わかめ、ツナ、たまご、 ベーコン	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがい も、ごま、さとう、でんがん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほう れんそう	617 25.1 20.6 2.9	784 31.0 24.9 3.9	801 31.3 24.9 3.9	中3

☆ぎゅうにゅうはまいしよつきます。

【今月の予定】

- 5月2日(木): 子どもの日給食
- 5月29日(水): お誕生日給食



- 【給食目標】 食事の前に手洗いうがいをしよう。
- 【栄養目標】 食べ物に関心を持ちましょう。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

裏面は給食だよりになります！  
どうぞご覧ください。

