

令和7年度 5月予定献立表 宮城県立石巻支援学校			主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	小	中・高	
1木	オムライス	♡はなやさいサラダ クラムチャウダー バナナ 	牛乳 鶏肉 卵 ハム ベーコン あさり	ごはん 油 パター ドレッシング 砂糖 じゃがいも でん粉	にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム グリンピース とうもろこし ブロッコリー カリフラワー バナナ	657 25.5 21.8 3.1	783 30.2 24.9 3.9	上手に食べてね「オムライス」 給食初登場です。ケチャップを かけて、スプーンで上手に食べてく ださいね。
2金	ごはん	かつおのみぞれがけ こまつなのおひたし ♡たけのこのみそしる こどものひぜりー 	牛乳 かつお かつお節 みそ 油揚げ	ごはん でん粉 油 砂糖 ゼリー	しょうが にんにく 大根 小松菜 もやし にんじん たけのこ キャベツ きぬさや	565 26.2 14.7 2.0	684 31.4 16.5 2.6	行事食「端午の節句」 5月5日の端午の節句は、男の子の 健やかな成長を願う行事です。かし わもちやかつお、たけのこなどを食 べる風習があります。
5月	こどもの日							
6火	振替休日							
7水	ごはん	あつやきたまご ほうれんそうのツナあえ ピリからみそしる りんごゼりー 	牛乳 卵 ツナ みそ 豚肉 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま 油 じゃがいも バター ゼりー	ほうれんそう もやし しょうが にんにく にんじん 大根 しめじ ねぎ	564 23.4 15.8 1.9	679 28.0 18.0 2.6	栄養たっぷり「ほうれんそう」 ほうれんそうには、ビタミンCや鉄、 カルシウムなど、体にとって大切な 栄養素が豊富に含まれています。
8木	ごはん	ぶりのみそやき ♡ちくぜんに ふかだんごのすましじる	牛乳 ぶり みそ 鶏肉 さめ わかめ	ごはん 砂糖 油 パン粉 でん粉	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	559 28.6 18.2 2.4	687 34.7 21.0 3.1	気仙沼産「サメ」 ふか団子の「ふか」とはサメのこと です。気仙沼市ではサメがたくさ ん水揚げされています。
9金	ごはん	とりのからあげ(小2こ・中高3こ) ♡ごまずあえ きざみふのみそしる 	牛乳 鶏肉 みそ	ごはん でん粉 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 油 じゃがいも 麩	しょうが にんにく にんじん れんこん キャベツ きゅうり もやし 大根 ねぎ	576 24.5 18.7 1.9	738 31.7 23.6 2.6	人気メニュー「からあげ」 調理員さんお手製のからあげは 大人気!手間をかけて作っている ので味わって食べてくださいね。
12月	ごはん	あじのなんばんづけ ♡まめもやしのいために はんぺんのすましじる	牛乳 あじ さつま揚げ わかめ はんぺん	ごはん でん粉 油 ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ビーマン パプリカ しょうが こんにゃく 大豆もやし きぬさや たけのこ しめじ みつば	531 23.5 16.5 2.4	650 28.1 18.6 3.1	ふわふわ食感の「はんぺん」 はんぺんは白身魚を原料に作ら れています。ふわふわとした食感 が特徴です。
13火	せわり ソフト パン	ロングウイナー・パックスケチャップ ささみとわかめのサラダ コーンポタージュ オレンジ 	牛乳 ウイナー わかめ 鶏肉	パン パター	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ オレンジ	571 23.4 24.9 2.9	746 29.8 31.3 3.7	パンにはさんで「ホットドッグ」 パンに切れ目が入っています。ウイ ナーをはさんで、ホットドッグにし てみましょう。上手にできるかな?
14水	ごはん	あげどうふのそぼろあんかけ (小1こ・中高2こ) さやいんげんのごまあえ じゃがいものかきたまじる 	牛乳 豆腐 鶏肉 卵	ごはん 米粉 油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	しょうが 小ねぎ さやいんげん キャベツ しめじ ねぎ	581 21.4 20.5 1.7	730 26.1 25.0 2.1	大豆から作られる「豆腐」 豆腐には体をつくるものになるたん ぱく質が豊富です。いつもはみそ汁が多 いですが、今日はメインの料理でいた だきましょ。
15木	ごはん	さけのしおやき ひじきのサラダ ほうれんそうのみそしる かたぬきチーズ	牛乳 さけ ひじき ツナ みそ 油揚げ チーズ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	ごぼう キャベツ 枝豆 とうもろこし えのきたけ ねぎ ほうれんそう	565 27.3 19.6 2.3	683 32.3 22.2 2.9	カルシウムが豊富「チーズ」 カルシウムは骨や歯をつくる栄養素 で、成長期のみなさんには欠かせませ ん。不足しがちなカルシウムを補いま しょ。
16金	ビビンバ	しおワントンスープ バナナ 	牛乳 豚肉 みそ 卵	ごはん ごま油 砂糖 ごま 油 ワントン でん粉	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう 大豆もやし たけのこ きくらげ もやし チンゲンサイ バナナ	596 27.8 18.7 2.3	728 34.3 21.9 3.0	韓国の料理「ビビンバ」 「ビビン」は混ぜる。「バ」はごはん という意味です。肉・卵・ナムルを ごはん混ぜて食べてくださいね。
19月	わかめ ごはん	にくじゃが こまつなとあつあげのみそしる ヨーグルト	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 厚揚げ ヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく きぬさや 小松菜 大根 しめじ	537 23.2 13.8 2.5	643 27.4 15.5 3.2	「豚肉」で疲労回復! 豚肉にはたんぱく質のほか、疲労 回復効果のあるビタミンB1が豊 富に含まれています。
20火	みそ ラーメン	むしぎょうざ(小2こ・中高3こ) まめもやしとわかめのちゅうかあえ アセロラミルクゼりー	牛乳 豚肉 鶏肉 なる みそ わかめ	中華麺 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま 油 ごま油 ゼりー	しょうが にんにく にんじん きくらげ キャベツ 玉ねぎ めんま とうもろこし くら ねぎ 大豆もやし きゅうり	525 23.3 17.3 3.4	647 28.9 20.6 4.5	人気メニュー「みそラーメン」 給食のラーメンは野菜もたっぷり 栄養満点です。麺や具を食べたら、汁 は残して塩ecoを心がけましょ。
21水	ごはん	ししゃもフライ(小2こ・中高3こ) こうやどうふのたまごとじ キャベツとじゃがいものみそしる 	牛乳 高野豆腐 卵 みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく きぬさや キャベツ しめじ	588 24.5 21.2 2.0	750 30.6 26.7 2.7	「ししゃも」を食べよう! 「ししゃも」などの小魚は、骨もまる ごと食べることができるので、カルシ ウムがたっぷりです。
22木	ごはん	♡いかのチリソース はるさめサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 いか ハム 卵 豆腐	ごはん でん粉 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ	556 21.7 15.5 2.2	683 25.9 17.5 3.1	よく噛んで食べよう!「いか」 よく噛んで食べると、だ液がよく出 て歯の病気を予防してくれます。 目指せ!一口30回!
23金	カレー ライス	コーンサラダ オレンジ 	牛乳 豚肉 チーズ ハム	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	600 20.7 18.3 3.3	749 24.8 21.6 4.1	「運動会・現場実習応援献立」 麦ごはんの大麦は宮城県産のもの を使っています。白米に比べてビタミン や食物繊維の栄養価アップです。
26月	小中:振替休業日 高:現場実習(～6/13)							
27火	こめこ パン	オムレツのデミソースがけ えびとアスパラガスのサラダ ポトフ	牛乳 卵 えび チーズ ウイナー	パン 油 砂糖 でん粉 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム しめじ アスパラガス きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	525 22.0 23.8 3.0	693 28.5 30.4 4.3	宮城県産「米粉」 米粉・パンには宮城県産のひとめぼ れの米粉が使われています。もちもち 食感と甘い香りがおいしいパンです。
28水	むぎ ごはん	ぶたにくのプルコギふう ちゅうかスープ フルーツあんじん 	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 ごま でん粉 杏仁豆腐	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 大豆もやし ビーマン りんご きくらげ ほうれんそう パイナップル みかん 桃	579 25.6 17.8 1.8	715 31.4 20.8 2.4	宮城県産「大麦」 麦ごはんの大麦は宮城県産のもの を使っています。白米に比べてビタミン や食物繊維の栄養価アップです。
29木	ごはん	さばのてりやき ♡ブロッコリーのサラダ もやしのみそしる	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま マヨネーズ	しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん もやし ねぎ	565 25.7 21.9 2.1	696 31.0 25.7 2.6	魚を食べよう!「さば」 みなさん魚は好きですか。健康の ためには魚や肉をバランスよく食 べることが大切です。
30金	ごはん	♡ささみフライ ♡きりぼしだいこんのいりに キャベツとわかめのみそしる	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖	にんじん 切干大根 こんにゃく きぬさや キャベツ ねぎ	581 28.1 18.8 2.1	713 33.8 21.8 2.9	よく噛んで食べよう!「ささみ」 食べごたえのあるささみフライは、 しっかり噛みちぎって食べることを 意識してみましょ。

この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。



スプーン持参



フォーク持参



食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩eco」マークを付けています。  
健康のために減塩を心掛けましょ。



かみかみメニュー：よく噛んで食べましょ