

宮城県立石巻支援学校 令和8年度 5月 予定献立表			主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】
			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	
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます						
1 金	おやこ どん	さやいんげんのごまあえ ひきなじる おちゃブリン	牛乳 鶏肉 卵 みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま ブリン	玉ねぎ みつば さやいんげん キャベツ にんじん 大根 ねぎ	695 27.2 24.4 2.5	811 31.6 28.0 3.1	夏も近づく「八十八夜」 「茶摘み」という歌でも知られる八十八夜は、立春の日から数えて八十八日目の日です。この時期に摘まれたお茶を新茶や一番茶といいます。
4 月	みどりの日							
5 火	こどもの日							
6 水	振替休日							
7 木	たけのこ ごはん	かつおかツ ♡れんこんサラダ じゃがいもとにらのみそしる こどものひゼリー	牛乳 油揚げ かつお ツナ みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも ゼリー	玉ねぎ にんじん たけのこ れんこん きゅうり とうもろこし にら えのきたけ	658 21.0 20.8 3.1	796 25.7 25.3 4.1	行事食「端午の節句」 5月5日は端午の節句です。男の子の健康と成長を願い、お祝いする行事で、たけのこやかťお、かしわもちなどを食べる風習があります。
8 金	むぎ ごはん	ホイコーロー 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 でん粉 杏仁豆腐	しょうが にんにく キャベツ ビーマン ねぎ ほうれんそう にんじん きくらげ パイン みかん 桃	613 26.9 17.6 2.3	735 32.4 20.5 3.5	旬の食材「春キャベツ」 春キャベツの葉はきれいな緑色で、やわらかく、みずみずしいのが特徴です。旬の食材を味わいましょう。
11 月	ごはん	あかうおのてりやき ♡きんぴらごぼう まめふとわかめのみそしる かたぬきチーズ	牛乳 赤魚 さつま揚げ みそ 豆腐 わかめ チーズ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 麩	しょうが ごぼう にんじん 大根 ねぎ	566 25.6 15.7 2.7	663 29.7 17.0 3.1	「よく噛んで食べよう！」 よく噛んで食べると、歯や全身の病気を予防したり、食べ過ぎを防いだりすることにつながります。目指せ一口30回！
12 火	さんさい うどん	ちぐさやき ポテトサラダ パインゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ハム	うどん 砂糖 でん粉 油 じゃがいも マヨネーズ ゼリー	たけのこ わらび みずな えのきたけ うど なめこ ねぎ ごぼう 玉ねぎ しいたけ ほうれんそう にんじん きゅうり	541 21.0 21.7 3.0	634 24.5 25.4 4.1	「山菜を味わおう」 山菜うどんには、わらびやうど、たけのこなどの山菜が入っています。春が旬の山菜を味わいましょう。
13 水	むぎ ごはん	マーボーどうふ ♡しおやさいスープ バナナ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく ねぎ にら にんじん たけのこ もやし とうもろこし チンゲンサイ バナナ	575 24.2 14.1 2.6	673 28.8 15.8 3.2	中国の料理「マーボー豆腐」 中国の四川省生まれの料理です。給食ではみんながおいしく食べられるように辛さは控えめに、野菜もたっぷり食べられるようにしています。
14 木	ごはん	さけのみそやき ピリからもやしいため よしのじる ミルクムース	牛乳 さけ みそ 豚肉 油揚げ あさり	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 ムース	もやし にら にんじん 大根 しいたけ 小松菜	594 29.5 16.5 2.0	688 34.7 18.0 2.7	とろみのついた「吉野汁」 すまし汁にすく粉でとろみをつけた料理で、くすの産地である奈良県吉野地方から名付けられました。給食では片栗粉を使っています。
15 金	ごはん	とりのからあげ(小2こ・中高3こ) だいこんサラダ ほうれんそうのみそしる オレンジ	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ みそ 油揚げ	ごはん でん粉 小麦粉 油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 大根 きゅうり えのきたけ ほうれんそう オレンジ	601 26.4 18.1 2.0	744 33.9 22.5 2.8	人気メニュー「からあげ」 リクエストも多い人気メニューのからあげは、しょうがやんにんにく、調味料でしっかりと味をつけてから、粉をまぶしてカラッと油で揚げます。
18 月	ごはん	ほっけのしおやき かぼちゃのそぼろに キャベツとたまねぎのみそしる はちみつレモンゼリー	牛乳 ほっけ 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ゼリー	しょうが かぼちゃ きぬさや にんじん キャベツ 玉ねぎ	657 26.1 14.4 2.0	758 31.0 16.0 2.6	緑黄色野菜の仲間「かぼちゃ」 色の濃い野菜の仲間を「緑黄色野菜」といいます。かぼちゃもその1つで、β(ベータ)-カロテンが豊富に含まれています。
19 火	しょく パン ブルーベリー ジャム	ツナポテトグラタン カラフルサラダ きのこのコンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ チーズ ベーコン ヨーグルト	パン ジャム じゃがいも 小麦粉 バター ドレッシング 油	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり しめじ えのきたけ エリンギ ほうれんそう	549 22.2 20.6 2.6	677 27.2 24.3 3.8	気仙沼産「ツナ」 給食では気仙沼市で水揚げされたまぐろを原料にしたツナを使っています。身がしっかりといて食べごたえがあります。
20 水	チャーハン	えびシュウマイ(小2こ・中高3こ) パンバンジーサラダ わかめスープ アセロラミルクゼリー	牛乳 ハム 卵 たら えび 鶏肉 豆腐 わかめ	ごはん 油 ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 ドレッシング ごま ゼリー	しょうが にんにく ピーマン ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	626 24.9 20.8 3.9	745 30.4 24.2 4.6	具だくさん「チャーハン」 給食ではごはんを炒めることが難しいので、別で炒めた具を炊きあがったごはんには混ぜ込んでチャーハンを作っています。
21 木	ごはん	たらフライ やさしいため なめこのみそしる りんごゼリー	牛乳 たら 卵 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ゼリー	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ビーマン 大根 なめこ みつば	634 27.4 18.3 2.1	742 32.6 31.0 3.0	「野菜を食べよう！」 野菜にはビタミンや食物繊維が多く含まれ、体の調子を整える働きをしています。好き嫌いせず何でも食べましょう。
22 金	カレー ライス	グリーンサラダ おうとう	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	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 ブロッコリー とうもろこし レモン 桃	649 20.7 18.3 2.6	775 24.2 21.3 3.3	「カレーの隠し味」 給食のカレーはルウ以外にもいろいろな調味料を使っています。しょうゆ、ケチャップ、ソース、赤ワイン、牛乳、さらにもう1つ分かるかな？
25 月	ごはん	♡まぐろとだいたのごまがらめ ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそしる オレンジ	牛乳 まぐろ 大豆 かつお節 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま	ブロッコリー カリフラワー にんじん 玉ねぎ きぬさや オレンジ	633 30.0 20.6 1.7	758 36.1 24.3 2.2	体をつくるものになる「まぐろ」 まぐろには体をつくるものになるたんぱく質が豊富です。しっかりと食べて丈夫な体づくりしましょう。 【～6/12高等部なし】
26 火	ほうれんそうの クリーム スパゲティ	ツナサラダ バナナ	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ	スパゲッティ 油 バター 砂糖	玉ねぎ ほうれんそう しめじ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	638 26.4 19.7 1.9	778 32.1 23.0 2.5	小麦の加工品「スパゲティ」 スパゲティやマカロニなどのパスタは、小麦粉を原料にして作られます。エネルギーのものになる炭水化物が多く含まれています。
27 水	ごはん	わふうおろしハンバーグ ♡まめまめサラダ キャベツとじゃがいものみそしる ベビーパイン	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 大豆 みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ドレッシング じゃがいも	玉ねぎ しょうがしめじ えのきたけ 大根 きゅうり 枝豆 にんじん キャベツ バイナッブル	678 26.8 23.9 2.2	800 31.6 27.7 2.8	「豆を食べよう！」 枝豆は成長すると大豆になることを知っていますか？2種類の豆が入った食物繊維たっぷりのサラダです。よく噛んで食べましょう。
28 木	むぎ ごはん	かにたまふう ♡まめもやしのナムル みそチゲふうスープ ヨーグルト	牛乳 卵 かまぼこ ハム 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 油 ごま ごま油	グリンピース 大豆もやし きゅうり しょうが にんにく にんじん 白菜 えのきたけ 大根 ねぎ にら ねぎ	585 24.8 16.4 2.2	681 28.9 18.7 2.9	ピリ辛「みそチゲ風スープ」 みそチゲ風スープは、たっぷり具材のうまみが溶け込んで、辛いものが苦手な人でも食べやすい味わいです。
29 金	ごはん	タンドリーチキン ほうれんそうとコーンのソテー ようふうかきたまスープ ラ・フランス	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム ベーコン 卵	ごはん 砂糖 バター でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ ほうれんそう とうもろこし にんじん キャベツ えのきたけ パセリ ラ・フランス	620 25.6 19.0 1.9	717 29.8 21.4 2.5	「香辛料でおいしく塩eco」 タンドリーチキンは、ヨーグルトやケチャップ、香辛料に漬込んでオーブンで焼きます。やわらかく、減塩でもおいしく仕上がります。

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。