



5月 献立予定表



令和7年度

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

日	曜	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (エネルギーのもとになるもの)		栄養価		給食のない 学校
		★栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。 ★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	
				魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
		主食	おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)							小	中	
1	木	だけのこ ごはん	笹かまのお茶風味揚げ きゅうりともやしのおひたし 豆腐とわかめのすまし汁 かしわもち	油揚げ 笹かまぼこ かつお節 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だけのこ 緑豆もやし ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 小麦粉 かしわもち	米油 大豆油	640 25.5 17.1 3.5	746 30.5 19.9 4.3	
7	水	背割り コッペパン	ウインナーのケチャップソースがけ ツナマヨサラダ 米粉シチュー ★ウインナーをはさんで、 ホットドッグにして食べよう！	ウインナー ツナ油漬 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ グリーンピース	コッペパン じゃがいも 米粉	卵不使用マヨネーズ 米油	689 26.7 33.4 3.1	873 33.2 41.3 4.3	
8	木	ごはん	カツオの竜田揚げ きゅうりのごま酢あえ 豚汁	カツオ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	緑豆もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく 片栗粉	大豆油 ごま油 ごま 米油	577 28.9 17.7 1.9	732 35.2 20.5 2.3	三本木中
9	金	ごはん	照り焼きチキン ひじきと大豆の炒り煮 えのきと大根のみそ汁 ヨーグルト (中学校のみ)	鶏肉 揚げ 大豆 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉 ヨーグルト (中のみ)	にんじん	にんにく しょうが えのきだけ だいこん ねぎ	米 こんにゃく 三温糖	米油	571 28.2 15.9 2.1	774 35.9 18.8 2.7	三本木中
12	月	ゆかり ごはん	あんかけ卵焼き 小松菜とツナの和えもの 米粉めん汁	たまご ツナ油漬 なると	牛乳	赤しそ こまつな にんじん	緑豆もやし 干しいたけ	米 三温糖 片栗粉 米粉めん	ごま油	562 21.3 14.6 3.1	711 25.7 16.5 4.2	三本木中
13	火	ごはん	さばのみそ煮 大根のそぼろ煮 ふるさと野菜のはっと汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ グリーンピース ごぼう はくさい 干しいたけ	米 三温糖 片栗粉 すいとん	米油	637 29.4 20.8 2.3	827 37.1 25.3 2.8	古川西小中 (7～9年)
14	水	もち玄米 入りごはん	ビビンバ (肉炒め・辛みそ) ナムル わかめスープ 冷凍パン	豚肉 みそ 木綿豆腐 なると	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが ねぎ 緑豆もやし だいずもやし えのきだけ パイナップル	米 玄米 三温糖	ごま油 ドレッシング ごま	614 29.3 19.6 3.3	769 35.6 22.8 4.3	古川西小中 (7～9年)
15	木	ごはん	豚肉の生姜焼き 大豆の五目煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁 ★地場産給食の日 宮城産大豆	豚肉 大豆 笹かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 こんにゃく 煮干し粉	にんじん	しょうが ごぼう えだまめ だいこん ねぎ	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	米油	647 28.0 22.0 2.4	814 33.7 25.1 3.0	
16	金	ごはん	えびカツ 手作りソース 海藻サラダ 豆腐の中巻煮 ★三本木小運動会 応援献立★	えびカツ 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ だけのこ 緑豆もやし しょうが にんにく	米 三温糖 片栗粉 米粉 パン粉	大豆油 ドレッシング 米油 ごま油	684 26.9 22.5 3.3	863 32.2 26.4 4.0	
19	月	ごはん	千草焼き カレー風肉じゃが 春雨汁 おかかふりかけ ★食育の日献立	たまご 豚肉 なると 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース えのきだけ こんにゃく	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 緑豆はるさめ こんにゃく	米油	644 29.4 18.7 2.9	808 35.6 21.6 3.5	三本木小 三本木中 (1年)
20	火	ごはん	揚げすかけしそ餃子 (小学校2個・中学校3個) チンジャオロースー 中華風コンソープ	しそぎょうざ 豚肉 たまご	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが だけのこ パプリカ ホールコーン たまねぎ	米 三温糖 片栗粉	大豆油 米油 ごま油	618 25.4 21.2 1.9	803 31.9 25.5 2.6	
21	水	ココアパン	チーズハンバーグ ごま風味サラダ コンソメスープ	ハンバーグ ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	ホールコーン キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	ココアパン 三温糖 じゃがいも	ドレッシング	707 25.8 31.6 3.9	869 30.5 36.8 4.7	
22	木	ごはん	いわしのオレンジ煮 五目きんぴら 春キャベツのみそ汁 ミニりんごゼリー	いわし 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん ピーマン	ごぼう オレンジ れんこん キャベツ えのきだけ ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 ミニりんごゼリー	ごま ごま油	586 25.1 16.7 2.0	740 30.5 19.0 2.4	
23	金	ポークカレー アメリカンサラダ ヨーグルト	★中総体応援献立 ポテトチップスを サラダにふかけよう！	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご ホールコーン キャベツ きゅうり	米 麦 強化米 じゃがいも 三温糖 ポテトチップス	米油	732 22.6 23.5 2.4	922 26.9 27.9 2.9	
26	月	スパゲティ ナポリタン	フレンチサラダ フルーツポンチ	ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム ホールコーン キャベツ みかん パイン もも	スパゲティ 三温糖 カクテルゼリー	米油 ドレッシング	620 19.9 16.8 2.9	744 23.2 18.8 3.7	三本木中 古川西小中 (7～9年)
27	火	ごはん	あじフライ バックソース 春雨サラダ けんちん汁	あじフライ ロースハム 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり 緑豆もやし だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 緑豆はるさめ 三温糖 パン粉 こんにゃく じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま 米油	593 22.5 17.6 2.2	753 27.3 20.3 2.6	古川西小中 (7～9年)
28	水	ごはん	彩りそぼろ たくあんのカリポリサラダ わかめと豆腐のみそ汁 ミルクアセロラゼリー	鶏肉 おから 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	にんじん	しょうが ホールコーン えだまめ 豆もやし きゅうり だいこん	米 三温糖 じゃがいも ミルクアセロラゼリー	米油 ごま油	583 29.1 14.0 2.2	730 35.1 15.5 2.7	古川西小中 (7～9年)
29	木	ごはん	さばの塩焼き こんにゃくのおかか煮 ひきな汁 ★こんにゃくの日	さば 鶏肉 笹かまぼこ かつお節 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	だけのこ だいこん えのきだけ ねぎ	米 こんにゃく 三温糖	米油	654 32.2 23.1 2.0	825 38.7 26.6 2.5	古川西小中 (7～9年)
30	金	ごはん	とり肉のオーロラソースがけ わかめと野菜の和えもの マロニースープ	鶏肉 みそ ベーコン 木綿豆腐 なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 緑豆もやし たまねぎ 干しいたけ	米 片栗粉 三温糖 マロニー	大豆油 ごま油 ごま	597 25.3 17.6 3.0	758 30.0 20.1 3.6	三本木中

- 牛乳は毎日つきます
- かみかみメニューは、よくかんで食べましょう
- 魚の小骨に注意して食べましょう
- 毎月19日は「食育の日」です

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～

牛乳 米 みそ しょうゆ 大豆 豆腐 油揚げ
たまご 豚肉 鶏肉 米粉めん きゅうり こまつな
チンゲンサイ ほうれんそう えのきだけ ねぎ
はくさい しそぎょうざ こんにゃく おから

～給食費口座振替日のお知らせ～
1期 6月2日(月)
残高のご確認をお願いいたします。