

令和8年 5月 中学校学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	献立名 <small>食材等の都合により献立が変わることがあります</small>	食品の働き						栄養価 <small>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</small>	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	金	わかめごはん 牛乳	だし巻きたまご 小松菜のごまあえ えびしんじょ汁 かしわもち	たまご えびしんじょ	牛乳	こまつな にんじん みずな	だいこん もやし えのきたけ ねぎ しいたけ	ごはん さとう かしわもち	ごま	771 27.3 14.9 3.2
7	木	ごはん 牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き こぎつねごはんの具 厚揚げ入りみそ汁	赤魚 鶏肉 油あげ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん もやし ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	734 34.4 20.2 3.1
8	金	うどん 牛乳	いかメンチ チンゲンサイのおかかあえ カレーうどん汁	いか 豚肉 かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ねぎ	うどん さとう パン粉	ごま 油	827 32.7 26.8 4.8
11	月	ごはん 牛乳	かに玉あんかけ パンバンジーサラダ ワンダンスープ	かに たまご 鶏肉 なた 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	ごはん さとう ワンタンの皮 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	731 27.6 19.2 2.1
12	火	ごはん 牛乳	あじの磯辺フライ キャベツのあさづけ 呉汁	あじ 豚肉 とうふ みそ 豆乳	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん パン粉 じゃがいも	油 ごま	744 28.1 22.4 2.0
13	水	ごはん 牛乳	ハヤシライス 大根とツナのサラダ グレープゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ にんにく	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	795 24.3 21.8 2.4
14	木	小ロールパン 牛乳	肉だんご(3) 五目やきそば いちごゼリーフルーツあえ	肉だんご 豚肉 いか えび	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ にんにく パイン もも	パン やきそば麺 ゼリー	油	743 33.9 31.4 3.6
15	金	ごはん 牛乳	焼きぎょうざ(2) 三色サラダ 豆腐チゲ	豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ はくさい にんにく しょうが もやし ねぎ	ごはん ぎょうざの皮	油 ごま油 ドレッシング	779 28.3 20.6 3.4
18	月	ごはん 牛乳	鶏つくねの照り焼き のり酢あえ どさんこ汁	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし コーン しょうが	ごはん さとう じゃがいも 片栗粉	ごま油 ごま バター	779 28.5 21.0 3.0
19	火	ラーメン 牛乳	海鮮しゅうまい(3) 小松菜のナムル 塩ラーメンスープ いちごタルト	えび 豚肉 なた	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ コーン	ラーメン しゅうまいの皮 片栗粉	油 ドレッシング	814 31.9 22.4 4.9
20	水	背割り コッペパン コーヒー 牛乳	スラッピージョー マカロニツナサラダ コーンクリームスープ	豚肉 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	779 29.4 24.7 3.9
21	木	ごはん 牛乳	かつおフライ(ソ) コーンの磯煮 キャベ豚汁	かつお とうふ 豚肉 みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも パン粉 さとう	油	762 32.7 18.5 3.2
22	金	ごはん 牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め うま塩もやし 韓国風すいとん	厚揚げ みそ 豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ パプリカ にら	キャベツ きゅうり もやし だいこん はくさい にんにく しょうが たまねぎ	ごはん すいとん さとう 片栗粉	油 ドレッシング	766 27.6 20.8 3.0
25	月	ごはん 牛乳	二色そぼろ 香味づけ みそけんちん汁	鶏肉 とうふ たまご ちくわ 油あげ 大豆 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん しょうが ねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん さとう	油 ごま	768 30.2 23.5 3.4
26	火	麦ごはん 牛乳	ビーンズカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉 ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン ごぼう たまねぎ にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも	油	858 25.6 23.1 3.1
27	水	ごはん 牛乳	若鶏のからあげ(2) キムチあえ 小松菜のみそ汁	鶏肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん 片栗粉	油	822 32.8 31.1 3.3
28	木	コッペパン チョコ大豆クリーム 牛乳	ハンバーグトマトソースかけ コールスローサラダ ポトフ	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん	パン さとう じゃがいも	油	875 32.4 37.2 3.7
29	金	ごはん 牛乳	さばのスタミナ焼き 三色あえ 肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	油	798 29.8 24.4 2.8
月平均栄養量										
29.9 23.6 3.3										

行事食 ~こどもの日~

わかめごはん 牛乳
だし巻きたまご
小松菜のごまあえ
えびしんじょ汁 かしわもち



5月5日は、「こどもの日」端午の節句です。
こどもの健やかな成長を願う行事です。かしわの
葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから
子孫繁栄の願いも込められています。

- きゅうり、こまつな、キャベツは前橋産を使用する予定です。
- お米はすべて前橋産です。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきます。

5月29日は、「こんにゃくの日」です。

こんにゃくの歴史はとても古く、原料のこんにゃくも自体はさといもなどと一緒、すでに縄文時代に伝来したとされます。中国の唐の時代、灰汁で固めてこんにゃくにして食べたという記録があり、やがて日本に製法が伝わりました。鎌倉時代以降になると広く食べられるようになり、江戸時代後期には「こんにゃく粉」も発明されて、一年中食べられるようになりました。



こんにゃくいも こんにゃく