

令和6年度 5月 予定献立表

塩竈市立玉川中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	水	ご飯	○	吉野汁 あじフライ ごぼうサラダ	牛乳,鶏肉,豆腐,鮭,鯖	ごはん,でん粉,こんにゃく,油,ドレッシング	椎茸,だいこん,にんじん,小松菜,長ねぎ,ごぼう,きゅうり	788 kcal 27.9 g 23.9 g 3.2 g	
2	木	ソフト背割りコッペパン	○	ミルク (コーヒー) 中華スープ ポテトサラダ (サンド用)	牛乳,鶏肉,ハム	パン,春雨	白菜,もやし,にんじん,椎茸,えのきたけ,長ねぎ,玉ねぎ,きゅうり,とうもろこし	826 kcal 35.7 g 29.1 g 2.6 g	
7	火	ご飯	○	けんちん汁 いわしのごま味噌煮 茎わかめの炒め物	牛乳,絹揚げ,鰯,味噌,わかめ,さつま揚げ,油揚げ,大豆	ごはん,じゃがいも,こんにゃく,ごま,ごま油,油,こんにゃく,三温糖	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,たけのこ,椎茸	749 kcal 29.7 g 20.1 g 4.0 g	
8	水	ミルクパン	○	ワンタンスープ バンバンジー ヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉,ヨーグルト	パン,ワンタン,春雨	白菜,にんじん,たけのこ,もやし,長ねぎ,椎茸,きゅうり	790 kcal 31.9 g 28.8 g 3.2 g	
9	木	ご飯	○	わかめふりかけ なるとのすまし汁 油麩入り肉じゃが	牛乳,なると,卵,豆腐,豚肉,さつま揚げ	ごはん,でん粉,あぶら麩,油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	椎茸,長ねぎ,にんじん,えのきたけ,玉ねぎ	755 kcal 28.1 g 17.1 g 3.2 g	
10	金	ご飯	○	スンドゥブチゲ シュウマイ(3個) 焼きビーフン	牛乳,あさり,味噌,豆腐,しゅうまい,豚肉	ごはん,三温糖,油,ビーフン,ごま油	だいこん,にんじん,長ねぎ,えのきたけ,白菜キムチ,から,キャベツ,青ピーマン,椎茸	765 kcal 29.0 g 16.7 g 3.0 g	
13	月	ご飯	○	さつま汁 さんまの生姜煮 肉入りきんぴら	牛乳,豆腐,油揚げ,味噌,さんま,豚肉	ごはん,さつまいも,こんにゃく,油,糸こんにゃく,三温糖,ごま油,ごま	にんじん,長ねぎ,だいこん,ごぼう,れんこん	762 kcal 25.6 g 14.4 g 1.9 g	
14	火	食パン	○	ブルーベリージャム 野菜のカレー風煮 イタリアンサラダ みかんゼリー	牛乳,鶏肉,大豆,鮭	パン,じゃがいも,三温糖,ゼリー,ジャム	玉ねぎ,にんじん,白菜,ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	725 kcal 30.2 g 22.2 g 3.3 g	
15	水	ご飯	○	わかめスープ ビビンバ (豚肉のソテー) ビビンバ (ナムル)	牛乳,豆腐,豚肉	ごはん,油,三温糖,ごま,ごま油	だいこん,にんじん,えのきたけ,長ねぎ,ほうれん草,もやし	751 kcal 32.1 g 23.5 g 1.6 g	
16	木	アーモンド揚げパン	○	ミートボールスープ ココロソテー	牛乳,肉団子	パン,油,アーモンド粉,粉糖,じゃがいも,油	白菜,玉ねぎ,にんじん,枝豆,とうもろこし	816 kcal 27.7 g 29.5 g 2.6 g	
17	金	ご飯	○	ちゃんこ鍋 納豆 筑前煮	牛乳,絹揚げ,納豆,鶏肉,さつま揚げ	ごはん,ごま油,油,こんにゃく,三温糖	白菜,にら,にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ,舞茸,椎茸,ごぼう,たけのこ	717 kcal 28.1 g 16.2 g 2.2 g	
18	土	体 育 祭							
20	月	振 替 休 業 日 (5月18日分)							
21	火	ご飯	○	カレー ふるさと給食★しおがまサラダ	牛乳,豚肉,ちくわ,いか,えび	ごはん,油,じゃがいも,三温糖,油	にんじん,玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,レモン	817 kcal 29.2 g 21.8 g 4.3 g	
22	水	バターロール	○	コンソメスープ オムレツのトマトソースがけ 花野菜サラダ	牛乳,鶏肉,オムレツ,バター	パン,じゃがいも,三温糖,ドレッシング	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,トマト,ブロッコリー,カリフラワー	726 kcal 30.4 g 27.7 g 3.0 g	
23	木	ご飯	○	豆麩の味噌汁 肉団子 (3個) ほうれん草のごま和え	牛乳,豆腐,味噌,肉団子,ちくわ	ごはん,豆麩,じゃがいも,ごま	だいこん,にんじん,長ねぎ,ほうれん草,もやし	775 kcal 29.3 g 21.6 g 3.2 g	
24	金	ご飯	○	仙台芋煮 野菜コロッケ 切り干し大根とツナの胡麻サラダ	牛乳,豚肉,豆腐,味噌,鮭	ごはん,里芋,こんにゃく,油,ドレッシング	白菜,だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,切干大根,きゅうり	851 kcal 26.5 g 28.3 g 2.9 g	
27	月	ご飯	○	じゃがいもの味噌汁 ネギ塩豚肉丼 オレンジ	牛乳,豆腐,油揚げ,味噌,豚肉	ごはん,じゃがいも,油,ごま,ごま油	玉ねぎ,にんじん,もやし,長ねぎ,レモン,オレンジ	802 kcal 32.0 g 27.4 g 1.9 g	
28	火	メロンパン	○	白菜のコンソメスープ ペンネミートソース	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆	パン,マカロニ,油,三温糖	ぶなしめじ,白菜,にんじん,だいこん,玉ねぎ,マツタケ,青ピーマン,トマト	759 kcal 26.8 g 31.1 g 2.8 g	
29	水	ご飯	○	卵スープ チャブチェ	牛乳,卵,鶏肉,豆腐,豚肉,味噌	ごはん,でん粉,春雨,油,三温糖,ごま油,ごま	長ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,玉ねぎ,椎茸,にら	748 kcal 32.6 g 18.1 g 1.9 g	
30	木	背割りソフトパン	ジョア	野菜のトマトスープ ウインナー サウザンサラダ ※ジョアはプレーン味	ジョア,ベーコン,大豆,ロングフランクフルト,ハム	パン,じゃがいも,三温糖,ドレッシング	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,トマト,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし	808 kcal 26.8 g 34.0 g 3.4 g	
31	金	ご飯	○	【中総体・陸上大会・水泳大会・駅伝応援献立】 絹揚げの味噌汁 ヒレカツ ゆかり和え レモンタルト	牛乳,絹揚げ,味噌,豚ヒレカツ	ごはん,油,レモンタルト	白菜,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,キャベツ,もやし	852 kcal 29.0 g 25.7 g 2.6 g	

※都合により献立を変更する場合があります。