



令和4年度 5月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質	
						(Kcal)	(g)	(g)	
2	月	ご飯	★こどもの日★						
		こいのぼりハンバーグ 海藻サラダ	牛乳 ハンバーグ	精白米 三温糖	レタス もやし きゅうり 人参	873	26.2	21.0	
		若竹汁 手作りこいのぼりケーキ	海藻ミックス わかめ	ホットケーキミックス	たけのこ パナナ				
			豆腐 卵	バター チョコ					
6	金	鶏塩うどん	★コロッケの日★						
		野菜コロッケ	牛乳 鶏肉	うどん 油 白玉	人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ	772	28.2	26.7	
		フルーツ白玉			みかん パイナップル 黄桃				
					バナナ				
9	月	ご飯	マカロニグラタン	牛乳 えび ベーコン	精白米 マカロニ	玉ねぎ しめじ グリーンピース	886	30.8	26.3
		きのこのソテー	チーズ 豚肉	バター オリーブ油	えのき 人参 いんげん コーン				
		野菜スープ			キャベツ 人参 パセリ				
10	火	ご飯	春巻き	牛乳 春巻き	精白米 油 ごま油	きゅうり 大根 人参 ほうれん草	941	24.2	24.2
		中華きゅうりサラダ	鶏肉 豆腐 卵	三温糖 ごま	きくらげ				
		中華スープ							
11	水	ポークカレー	★楽天応援献立★						
		もやしのおかか和え	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリーンピース	867	31.4	18.1	
		豆腐スープ キウイフルーツ(ゴールド)	かつお節	油 三温糖	もやし いんげん コーン				
					ほうれん草 キウイフルーツ				
13	金	和風きのこパスタ	ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン	パスタ バター	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	704	27.8	24.6
		オニオンスープ		じゃがいも	ピーマン				
				オリーブ油					
16	月	ご飯	鶏肉のレモン煮	牛乳 鶏肉 油揚げ	精白米 でん粉	レモン ごぼう 人参 いんげん	945	34.7	33.7
		きんぴらごぼう	豆腐 味噌	油 三温糖	ねぎ				
		豆腐の味噌汁		こんにゃく ごま					
17	火	オムライス	いんげんのバターソテー	牛乳 卵 鶏肉	精白米 オリーブ油	人参 コーン グリーンピース	800	28.2	22.6
		あさりのスープ	ベーコン あさり	バター	玉ねぎ いんげん キャベツ				
					ねぎ				
18	水	ほやご飯	★みやぎ水産の日★かみかみ献立★						
		もうかさめの味噌焼き 心の味噌汁	牛乳 モウカサメ	精白米 じゃがいも	生姜 人参 ねぎ ブルーベリー	721	30.4	10.0	
		手作りブルーベリーヨーグルト	味噌 心のり	三温糖					
			ヨーグルト						
19	木	油麩丼	★食育の日★						
		すき昆布の煮物	牛乳 大豆 卵	精白米 油麩 三温糖	人参 しいたけ 玉ねぎ みつば	850	30.3	25.7	
		玉ねぎの味噌汁	すき昆布 さつま揚げ	こんにゃく 油 ごま					
			豆腐 油揚げ 味噌						
20	金	味噌カレー牛乳ラーメン	いんげんのごまマヨ和え	牛乳 豚肉 なると	中華麺 ごま油	人参 キャベツ きくらげ もやし	935	37.6	35.6
		手作り揚げパン	味噌 きなこ	ごま マヨネーズ	にら ねぎ いんげん コーン				
				パン 油 三温糖					
23	月	ご飯	ジョア シャークナゲット	ジョア かつお節	精白米 油 こんにゃく	小松菜 人参 しめじ もやし	804	21.0	17.2
		小松菜としめじの和え物	シャークナゲット	里芋	ごぼう 大根 ねぎ				
		宮城風芋煮	豚肉 豆腐 味噌						
24	火	ご飯	いわしの蒲焼き	牛乳 いわし 油揚げ	精白米 でん粉	ブロッコリー もやし きゅうり	879	31.3	25.2
		ブロッコリーのごま和え	味噌	油 三温糖 ごま	なす 人参				
		なすの味噌汁		じゃがいも					
25	水	ご飯	えごま豚メンチカツ	牛乳 メンチカツ	精白米 油 こんにゃく	切り干し大根 人参 グリーンピース	832	28.6	24.1
		切り干し大根の煮物	さつま揚げ 油揚げ	三温糖 じゃがいも	小松菜				
		小松菜の味噌汁	豆腐 味噌						
26	木	醤油ラーメン	もやしの肉味噌炒め	牛乳 豚肉 わかめ	中華麺 ごま油	人参 もやし 青梗菜 ねぎ	788	35.7	24.1
		バナナ	コチュジャン	ごま 油 春雨	コーン パナナ				
30	月	ご飯	鶏肉の磯マヨ焼き	牛乳 鶏肉 海苔	精白米 三温糖	人参 きゅうり 玉ねぎ	986	37.5	33.8
		マカロニサラダ	ハム あさり ベーコン	マヨネーズ マカロニ					
		クラムチャウダー		バター じゃがいも					
31	火	ご飯	イカメンチカレー味	牛乳 イカメンチ	精白米 油 三温糖	人参 しいたけ みつば	750	24.0	19.0
		ひじきの炒り煮	ひじき さつま揚げ	ごま					
		たまご豆腐のすまし汁	たまご豆腐						

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

◆今月の栄養価 () 内は基準値

◇エネルギー：843kcal (860) ◆たんぱく質：29.9g (27.0~43.0) ◇脂質：24.5g (22.7~27.3)

