



令和6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)
1	水	ご飯 青のり唐揚げ 野菜の和風ごま油炒め きのこ汁	牛乳 鶏肉 青のり 豆腐	精白米 でん粉 油 ごま ごま油 三温糖	人参 ピーマン セロリ 玉ねぎ キャベツ もやし えのき なめこ しめじ 大根	864	30.4	29.5
2	木	★こどもの日★ ご飯 手作り煮込みハンバーグ フロックリーサラダ 若竹汁 手作りこいのぼりケーキ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ 卵	精白米 パン粉 三温糖 油 バター チョコ ホットケーキミックス	玉ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ たけのこ 人参 バナナ	970	33.4	30.5
7	火	ご飯 カラフルはんぺんバーグ りっちゃんサラダ 豆腐スープ	牛乳 はんぺん ハム チーズ 塩昆布 かつお節 豆腐 ベーコン	精白米 油 三温糖 キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	810	27.6	19.9	
8	水	★かみかみ献立★ ごまご飯 手作り焼き鳥 きんぴらごぼう もやしの味噌汁	牛乳 鶏肉 味噌	精白米 ごま 三温糖 こんにゃく 油	ごぼう 人参 いんげん もやし	765	30.3	22.1
9	木	★アイスクリームの日★ きつねうどん 人参のごま和え もちクリームアイス	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると	うどん 三温糖 ごま アイス	人参 ねぎ しいたけ えのき いんげん	799	30.5	28.8
10	金	★PTA総会★進路ガイダンス★伊達な献立フェア給食★ ご飯 鶏肉と里芋の米粉味噌グラタン 小松菜のしらす和え 油麩の味噌汁	牛乳 ほや 鶏肉 味噌 チーズ 豆腐 しらす	精白米 マカロニ 里芋 バター ごま 油麩 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ しめじ グリーンピース 小松菜 人参 もやし ねぎ	918	30.9	23.9
13	月	ご飯 さばのレモン醤油焼き 厚揚げのおろし煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 さば 厚揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	精白米 三温糖 じゃがいも	レモン 人参 大根 ねぎ しいたけ	844	34.5	24.9
14	火	★楽天応援献立★ ポークカレー とんかつ マカロニスープ	牛乳 豚肉 とんかつ ベーコン	精白米 じゃがいも 油 マカロニ	人参 玉ねぎ グリーンピース	959	36.6	27.8
16	木	★みやぎ水産の日★ ご飯 かつおと大豆の揚げ煮 ツナ和え のりの味噌汁	牛乳 かつお 大豆 ツナ のり 味噌	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま じゃがいも	人参 ほうれん草 キャベツ もやし ねぎ	870	34.7	23.1
17	金	★食育の日★ 仙台 麻婆 焼きそば 切り干し大根の中華和え 青梗菜の中華スープ	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	中華麺 ごま油 三温糖 でん粉 ごま	人参 ねぎ しいたけ なら 切り干し大根 きゅうり もやし 青梗菜 コーン	920	36.3	26.9
20	月	たけのこ ご飯 鶏肉のごま味噌焼き すき昆布の煮物 たまご豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 味噌 コチュジャン たまご豆腐 すき昆布 さつま揚げ	精白米 ごま 油 三温糖 こんにゃく	たけのこ 人参 ごぼう しいたけ みつば	775	28.9	23.3
21	火	ご飯 とんてき ほうれん草ともやしのおひたし はっと汁(登米市)	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	精白米 三温糖 薄力粉 こんにゃく	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	998	39.1	29.7
22	水	★たまご料理の日★ オムライス かぶとあさりのスープ はっさく	牛乳 卵 鶏肉 あさり	精白米 オリーブ油	人参 コーン グリーンピース 玉ねぎ かぶ 人参 はっさく	764	25.9	18.0
23	木	★乳酸菌の日★ 味噌カレー 牛乳 ラーメン ショア ひじきサラダ 手作りマーラーカオ	牛乳 鶏肉 ハム	中華麺 ごま油 ごま 三温糖 油 薄力粉 黒糖	人参 キャベツ きくらげ もやし なら ねぎ きゅうり レーズン	778	35.1	20.3
27	月	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 宮城県産米粉のシチュー	牛乳 鶏肉 ハム	精白米 マヨネーズ マカロニ じゃがいも バター	人参 きゅうり 玉ねぎ グリーンピース	901	35.1	43.7
28	火	五目 チャーハン 中華きゅうりサラダ わかめスープ	牛乳 卵 えび 焼豚 わかめ 豆腐	精白米 ごま油 三温糖 ごま	たけのこ しいたけ グリーンピース きゅうり 大根 人参 ねぎ	731	30.2	18.8
29	水	ご飯 かつおスタミナ南蛮 かにかまとキャベツのサラダ ちゃんぽん風春雨スープ	牛乳 かつお 豚肉 かにかま なると	精白米 でん粉 油 三温糖 春雨	レモン キャベツ きゅうり もやし 人参 小松菜 コーン	836	36.2	18.8
30	木	ゆかり ご飯 手作り味噌カツ 土佐煮 そうめん汁	牛乳 豚肉 卵 味噌 鶏肉 かつお節	精白米 ごま 薄力粉 パン粉 油 三温糖 こんにゃく そうめん	ゆかり 人参 ごぼう レンコン しいたけ たけのこ いんげん ねぎ	993	36.3	33.2
31	金	春色 クリーム パスタ じゃがバター(北海道) 手作り牛乳寒天	パスタ オリーブ油 バター じゃがいも 三温糖	パスタ オリーブ油 バター じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 アスパラ コーン みかん 黄桃	748	27.4	21.2

※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：812kcal (860) ◆たんぱく質：310g (27.0~43.0) ◇脂質：24.2g (22.7~27.3)