



令和5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	月	麻婆豆腐丼 切り干し大根ナムル 宮城県産米粉ワントンスープ	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 豚肉	精白米 ごま油 三温糖 でん粉 春雨 ごま 米粉ワントン	人参 ねぎ しいたけ くら たけのこ 切り干し大根 きゅうり 青梗菜 もやし メンマ	808	27.5	20.7
2	火	★こどもの日★ ご飯 手作り煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ 若竹汁 手作りこいのぼりケーキ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ハム わかめ	精白米 パン粉 三温糖 油 ホットケーキミックス バター チョコレート	玉ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ たけのこ 人参 パナナ	963	33.8	31.0
8	月	★かみかみ献立★ ご飯 焼き鳥 五目きんぴら 玉ねぎの味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ 味噌	精白米 三温糖 油 こんにゃく	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ	790	29.7	22.4
9	火	枝豆 ご飯 白身魚フライ なめたけ和え 高野豆腐と水菜のお吸い物	牛乳 白身魚フライ 凍り豆腐 枝豆	精白米 油	ほうれん草 もやし なめたけ しいたけ 水菜	732	26.5	18.1
10	水	★沖縄黒糖の日★楽天応援★ トマト風チキンカレー レタスとたまごのスープ 手作りマーラーカオ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	精白米 ジャがいも 油 薄力粉 ごま油 黒糖	人参 玉ねぎ トマト レタス えのき レーズン	961	33.1	24.8
12	金	★授業参観★前半給食★ ツナ パスタ 宮城県産米粉のきのこスープ フルーツ白玉	牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉	パスタ オリーブ油 ジャがいも バター 白玉	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ パイナップル 黄桃 パナナ	691	25.8	26.2
15	月	ご飯 ハートのミートコロッケ 鶏と大根の煮物 なめこの味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	精白米 油 こんにゃく 三温糖	大根 人参 いんげん なめこ ねぎ	839	23.9	25.3
16	火	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き ごぼうのサラダ かきたま汁	牛乳 鶏肉 味噌 卵	精白米 三温糖 ごま マヨネーズ でん粉	梅 ごぼう コーン きゅうり 人参 ほうれん草 ねぎ	847	29.5	29.2
17	水	★みやぎ水産の日★ ご飯 鮭の塩焼き 莖わかめのきんぴら さめボールのお吸い物	牛乳 鮭 莖若布 油揚げ ぶかふか団子	精白米 油 三温糖	人参 生姜 水菜 しいたけ	723	34.3	16.9
18	木	ジャン バラヤ ピーマンの塩ガーリック炒め 春キャベツのマカロニスープ	牛乳 いか ベーコン ウィンナー	精白米 オリーブ油 バター マカロニ	玉ねぎ グリーンピース コーン 人参 もやし キャベツ	778	25.9	21.3
19	金	★食育の日★ 油麩入り 五目うどん ひじきサラダ 宮城県産米粉の手作りシュークリーム	牛乳 鶏肉 なると ひじき ハム チーズ 卵 ホイップクリーム	うどん 油麩 三温糖 油 バター	人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	914	36.9	44.1
22	月	★たまご料理の日★ オム ライス かぶとあさりのスープ あまなつ	牛乳 卵 鶏肉	精白米 オリーブ油	人参 グリーンピース コーン 玉ねぎ かぶ あまなつ	764	25.9	18.0
23	火	★乳酸菌の日★ ごぼうと ひじきの 炊き込み ご飯 ジョア 手作り鶏のつくね焼き 大豆といりこの甘辛煮 里芋の味噌汁	ジョア 豚肉 ひじき 鶏肉 にぼし 大豆 生揚げ 油揚げ 味噌	精白米 三温糖 パン粉 こんにゃく 里芋	ごぼう 人参 ねぎ 大根 グリーンピース	914	39.7	17.3
24	水	ご飯 アジフライ 野菜の和風ごま油炒め おくずかけ(宮城)	牛乳 鶏肉 油揚げ	精白米 油 ごま でん粉 ごま油 三温糖 麩 こんにゃく さつまいも	人参 ピーマン セロリ 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう しいたけ 大根	984	35.7	34.5
25	木	ちゃん ぼん麺 もやしの肉味噌炒め 手作りコーヒー牛乳プリン	牛乳 豚肉 えび なると 豚肉 味噌 コチュジャン セラチン	中華麺 油 春雨 三温糖	人参 キャベツ ねぎ もやし きくらげ	785	38.7	23.3
29	月	★こんにゃくの日★ 肉混ぜ 寿司 筑前煮 たまご豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 たまご豆腐	精白米 三温糖 ごま ごま油 油 こんにゃく	きゅうり レタス 人参 ごぼう れんこん しいたけ いんげん みつば	815	29.6	21.9
30	火	ご飯 かつおスタミナ南蛮 かにかまとキャベツのサラダ 宮城県産米粉の味噌ワントンスープ	牛乳 かつお かにかま 豚肉 味噌	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま油 米粉ワントン	レモン キャベツ もやし 白菜 人参 コーン ねぎ	866	35.0	21.9
31	水	梅しそ 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	梅 大葉 人参 ごぼう れんこん しいたけ たけのこ いんげん ねぎ	998	36.6	33.5

※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：31.6g (27.0~43.0) ◇脂質：25.0g (22.7~27.3)

