



令和7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	木	たけのこご飯	★ネット被害防止教室★前半給食★ 豚肉のネギ味噌焼き 切り干し大根の煮物 はんぺんのすまし汁	牛乳 豚肉 味噌 さつま揚げ はんぺん	精白米 三温糖 こんにゃく 油	たけのこ 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 切り干し大根 みつば グリーンピース	832	34.1	25.2
2	金	かぶとハンバーグナポリタン	★こどもの日献立★ ごぼうのサラダ たまごスープ かしわもち	牛乳 ウィンナー ハンバーグ 卵 ベーコン	パスタ オリーブ油 ごま マヨネーズ かしわもち	人参 玉ねぎ ビーマン トマト ごぼう とうもろこし きゅうり パセリ	910	34.9	37.3
7	水	おかかたくあんおにぎり	鶏の照り焼き ほうれん草ともやしのおひたし けんちん汁	牛乳 かつお節 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	精白米 三温糖 油 里芋 こんにゃく	たくあん ほうれん草 もやし 人参 大根 ねぎ ごぼう	798	33.2	22.4
8	木	ご飯	★かみかみ献立★ アジフライ もやしの味噌汁 ひよこ豆とレンコンのサラダ	牛乳 ひよこ豆 味噌	精白米 油 ごま マヨネーズ	レンコン 人参 もやし インゲン	936	34.4	37.7
9	金	きつねうどん	★PTA総会★ 野菜の味噌マヨネーズ和え 手作りバナナケーキ	牛乳 油揚げ 鶏肉 なた 味噌 ささかま 卵	うどん 三温糖 マヨネーズ バター 薄力粉	人参 ねぎ ししいたけ キャベツ もやし きゅうり バナナ	744	34.2	37.6
12	月	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 あおのり 豆腐	精白米 でん粉 油 ごま ごま油 三温糖	人参 ビーマン セロリ 玉ねぎ キャベツ もやし えのき なめこ しめじ 大根	866	32.4	31.7
13	火	ソースカツ丼	★楽天応援献立★ ABCスープ ゴールドキウイ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 マカロニ じゃがいも	キャベツ ビーマン 人参 玉ねぎ キウイフルーツ	976	31.8	31.7
15	木	ご飯	サバのレモン醤油焼き 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 たけのこ ねぎ ししいたけ	788	33.5	23.6
16	金	春色クリームパスタ	じゃがバター 手作り牛乳寒天	牛乳 ベーコン えび あさり 寒天	パスタ オリーブ油 バター じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 ししいたけ アスパラ とうもろこし みかん	763	30.5	26.9
19	月	ご飯	★食育の日★ 鶏肉と里芋の宮城県産米粉味噌グラタン 小松菜のしらす和え 油麩の味噌汁	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ しらす 豆腐	精白米 マカロニ 里芋 バター 三温糖 ごま 油麩 じゃがいも	玉ねぎ しめじ グリーンピース 小松菜 人参 もやし ねぎ	942	34.4	26.7
20	火	ジャンバラヤ	ポテトサラダ 豆腐スープ	牛乳 えび ハム ウィンナー 豆腐	精白米 オリーブ油 バター じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース パプリカ ほうれん草	810	25.8	28.4
21	水	ほやご飯	★みやぎ水産の日★ 笹かまの生姜焼き 磯香和え 若竹汁 オレンジ	牛乳 ほや のり 笹かま わかめ 豆腐	精白米 三温糖	しょうが もやし 小松菜 人参 たけのこ オレンジ	678	24.5	10.2
22	木	オムライス	★たまご料理の日★ かぶとあさりのスープ バナナ	牛乳 卵 鶏肉 あさり	精白米 オリーブ油	人参 とうもろこし 玉ねぎ グリーンピース かぶ バナナ	848	31.0	22.4
26	月	ご飯	鶏味噌カツ 土佐煮 白石温麺汁 手作りいちごゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 味噌 かつお節	精白米 でん粉 いちごゼリー パン粉 油 三温糖 こんにゃく そうめん	人参 ごぼう レンコン 椎茸 たけのこ インゲン ねぎ	983	36.9	37.7
27	火	ご飯	かつおと大豆の揚げ煮 キャベツの炒り煮 さつまいも汁	牛乳 かつお 大豆 油揚げ わかめ 豚肉 味噌	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま こんにゃく さつまいも	キャベツ 人参 ごぼう ねぎ	961	38.6	29.0
28	水	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 ししいたけ グリーンピース きゅうり 大根 人参 ねぎ	715	31.2	18.3
29	木	ご飯	★こんにゃくの日★ 手作り焼き鳥 きんぴらごぼう あさりの味噌汁	牛乳 鶏肉 あさり 豆腐 味噌	精白米 三温糖 こんにゃく 油 ごま	ごぼう 人参 インゲン 大根 ねぎ	735	28.7	19.8
30	金	味噌カレー牛乳ラーメン	昆布サラダ 手作りマーラーカオ	牛乳 豚肉 なた 味噌 すき昆布 卵	中華麺 ごま油 ごま 春雨 三温糖 薄力粉 黒糖	人参 キャベツ きくらげ もやし にら ねぎ きゅうり レモン レーズン	761	33.4	23.4

※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：836kcal（860）◆たんぱく質：32.4g（27.0～43.0）◇脂質：27.2g（22.7～27.3）