



令和8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	金	あんかけ 焼きそば	★ネット被害防止教室★前半給食★ 蒸ししゅうまい 中華味噌スープ	牛乳 豚肉 豚ひき肉 赤みそ 白みそ	中華麺 ごま油 でん粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 青梗菜 きくらげ	633	28.3	19.4
7	木	ご飯	ハンバーグトマトソース アスパラソテー ABCスープ 手作りいちごゼリー	牛乳 feハンバーグ ベーコン	精白米 三温糖 有塩バター ABCマカロニ じゃがいも	アスパラガス ブロッコリー にんじん コーン 青ピーマン たまねぎ	895	26.4	22.6
8	金	きつね うどん (大阪)	★かみかみ献立★ 笹かまの磯部揚げ 里芋のそぼろあんかけ アーモンドフィッシュ	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると 笹かま あおのり 豚ひき肉 アーモンドフィッシュ	うどん 三温糖 天ぷら粉 サラダ油 里芋 でん粉	にんじん ねぎ 乾しいたけ グリーンピース	621	33.9	28.7
11	月	キムタク ご飯 (長野)	ビーフンソテー にら玉中華スープ カフェオレ蒸しパン	牛乳 豚肉 豚ひき肉 鶏卵	精白米 ビーフン サラダ油 薄力粉 三温糖	白菜キムチ たくあん にんじん 青ピーマン キャベツ 玉ねぎ 乾しいたけ にら	861	26.6	15.8
12	火	オムライス	ジャーマンポテト ミートボールスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン	精白米 オリーブ油 じゃがいも 有塩バター	ミックスベジタブル 玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ	834	29.1	26.4
13	水	ご飯	回鍋肉 もやしときゅうりの塩だれ和え 坦々春雨スープ	牛乳 豚肉 コチュジャン うすら卵 赤みそ	精白米 ごま油 三温糖 いりごま白 はるさめ ねりごま白	もやし キャベツ にんじん 青ピーマン きゅうり にら たまねぎ	827	28.8	25.5
14	木	ソース カツ丼 (群馬)	★楽天応援献立★ 水菜の生姜醤油和え さわに椀	牛乳 豚ロース 鶏卵 豚肉	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも	キャベツ みずな もやし にんじん ごぼう 大根	851	30.8	29.7
18	月	ご飯	白身魚フライ 肉じゃが こしね汁(群馬)	牛乳 豚肉 赤みそ	精白米 サラダ油 じゃがいも しらたき 三温糖 板こんにゃく	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ 大根 乾しいたけ	889	36.1	30.3
19	火	ドライ カレー	海藻サラダ マカロニスープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 海藻ミックス ベーコン	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ にんじん 青ピーマン もやし きゅうり	736	29.4	23.8
20	水	ご飯	★みやぎ水産の日★ かつおの薬味ステーキ ひじきと豚肉の炒り煮 のりの味噌汁 お米de国産いちごスティックケーキ	牛乳 かつお ひじき 豚肉 焼きのり 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 突きこんにゃく サラダ油 三温糖 いりごま白 じゃがいも	大葉 にんじん ねぎ	747	34.1	19.1
21	木	ご飯	鶏肉のレモン煮(新潟) くきわかめのきんぴら 豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 くきわかめ 絹豆腐	精白米 でん粉 サラダ油 三温糖 しらたき いりごま白	レモン果汁 ごぼう にんじん 乾しいたけ みつば	834	26.9	27.1
25	月	油麩丼 (宮城)	切干大根のカレー煮 ピリ辛味噌汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	精白米 油麩 しらたき 三温糖 いりごま白 突きこんにゃく サラダ油	玉ねぎ 切り干し大根 にんじん えのき もやし ねぎ	744	27.6	19.8
26	火	ご飯	チキンチキンごぼう(山口) すき昆布の煮物 けんちん汁	牛乳 鶏肉 すき昆布 さつま揚げ 豚肉 木綿豆腐	精白米 でん粉 サラダ油 三温糖 突きこんにゃく	ごぼう えだまめ にんじん 大根 ねぎ	812	27.8	24.8
27	水	セルフ チーズ バーガー	フライドポテト 野菜スープ	牛乳 Feハンバーグ チーズ ベーコン	パンズ フライドポテト サラダ油	レタス コーン たまねぎ にんじん	718	26.8	36.9
28	木	ビビンバ	中華春雨サラダ 豆腐とほうれん草のごまスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐	精白米 ごま油 三温糖 春雨 いりごま白 ねりごま白	にんじん もやし 切り干し大根 きゅうり きくらげ ほうれん草 しめじ	879	37.2	28.5
29	金	ツナスパ ゲッティ	グラタン ポトフ	牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ ウインナー	スパゲッティ オリーブ油 有塩バター ベジチャメルソース じゃがいも	玉ねぎ 青ピーマン にんじん ブロッコリー コーン しめじ セロリ	890	41.3	37.7

※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：798kcal (860) ◆たんぱく質：30.7g (27.0～43.0) ◇脂質：26.0g (22.7～27.3)