


# 予定献立表（中学校）

令和6年 5月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1水	バターロール 5/5瑞午の節句	ビーンズシチュー キャベツとコーンのソテー 粕もち	牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、粕もち	牛乳、大豆、金時豆、豚肉、生クリーム、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、キャベツ、とうもろこし	764 kcal 29.2 g
2木	ご飯 抹茶ふりかけ 5/1八十八夜	もやしスープ 鶏肉の梅マヨ焼き じゃが芋の旨煮	牛乳	米、油、じゃが芋、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、さつま揚げ、昆布のり	もやし、人参、玉ねぎ、梅、さやいんげん、しいたけ	735 kcal 33.2 g
7火	揚げパン	ABCスープ ウィンナー入リスクランブル 若草ポテト	牛乳	パン、油、砂糖、マカロニ、バター、じゃが芋	牛乳、ベーコン、卵、ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、さやいんげん	830 kcal 29.6 g
8水	麦ご飯 チキンカレー	*海藻サラダ（和風ドレ） ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、海藻ミックス、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、キャベツ、きゅうり	786 kcal 28.6 g
9木	背割りコッパン	ラビオリスープ ツナカレーペースト 枝豆ソテー	牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油	牛乳、ベーコン、ツナ、ウィンナー、豚肉	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、枝豆、とうもろこし	763 kcal 37.3 g
10金	中華風おこわ	ワンタンスープ 生揚げのチキッパルソースがけ 切干大根入りサラダ （ごまドレ）	牛乳	米、もち米、ごま油、砂糖、ワンタンの皮、油、ごまドレッシング	豚肉、牛乳、大豆たんぱく、生揚げ	筍、人参、しいたけ、しょうが、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、にんにく、りんご、切干大根、キャベツ、小松菜	740 kcal 31.7 g
13月	コーンピラフ	イタリアンスープ チキンのマスタードソース がテイバジリソテー	牛乳	米、バター、油、パン粉、はちみつ、砂糖、スパゲッティ	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、鶏肉	にんにく、とうもろこし、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム	776 kcal 37.5 g
14火	ガーリックフランス	ポークビーンズ 小松菜としめじのソテー 甘夏	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、小松菜、しめじ、甘夏	778 kcal 29.4 g
15水	梅ちりご飯 梅ヶ谷トンネル 開通記念献立	豆腐とかぶの味噌汁 梅ヶ谷トンネルの新緑揚げ① キャベツのお浸し（醤油）	牛乳	米、小麦粉、油、ごま	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、竹輪、青のり、しらす	かぶ、長ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、梅	748 kcal 28.8 g
16木	食パン いちごジャム	コーンクリームスープ オムレツケチャップソース じゃことキャベツのベベロソテー	牛乳	パン、バター、小麦粉、油、スパゲッティ、いちごジャム	牛乳、ベーコン、牛乳、いんげん豆、生クリーム、豆乳、卵、ウィンナー、ちりめんじゃこ	人参、玉ねぎ、セロリ、とうもろこし、にんにく、キャベツ	774 kcal 34.1 g
17金	ご飯	肉じゃが 炒りなます *もやしとわかめのサラダ （中華ドレ）	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ	人参、玉ねぎ、さやいんげん、大根、れんこん、もやし、きゅうり	741 kcal 26.2 g
20月	ご飯	豚汁 鮭の塩焼き 肉野菜炒め	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、でん粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鮭	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、小松菜	762 kcal 38.8 g
21火	ゆで中華麺	醤油ラーメンスープ 野菜チップス 甘夏	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋	牛乳、豚肉、なると、わかめ	にんにく、しょうが、もやし、白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、甘夏	787 kcal 31.5 g
22水	横割り丸パン	野菜スープ ハムカツ（ソース） ナポリタンソテー	コーヒー牛乳	パン油、小麦粉、パン粉、スパゲッティ	コーヒー牛乳、鶏肉、ハム、豚肉、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にんにく、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ	773 kcal 35.2 g
23木	ご飯 中国料理	麻婆豆腐 パンパンジーソテー 美生柑	牛乳	米、ごま油、砂糖、でん粉、油、ごま	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、豆腐、レンズ豆、みそ、鶏肉	しょうが、玉ねぎ、人参、筍、しいたけ、長ねぎ、にんにく、もやし、チンゲン菜、美生柑	776 kcal 38.4 g
24金	ライスチーズパン	キャベツとベーコンのスープ が「イーフット」チキ マカロニのケチャップソテー	牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉、マカロニ、砂糖	牛乳、ベーコン、鶏肉、ハム	キャベツ、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、ピーマン	733 kcal 35.7 g
27月	ご飯	キャベツの味噌汁 あじフライ（ソース） 荳わかめのきんぴら	牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、こんにゃく、砂糖、ごま	牛乳、油揚げ、みそ、あじ、荳わかめ、豚肉	キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、人参、ごぼう、さやいんげん	773 kcal 32.4 g
28火	麦ご飯 油麩の卵とじ井 ☆宮城県郷土料理☆	こんにゃくサラダ （和風ドレ） プリン	牛乳	米、麦、油麩、油、砂糖、こんにゃく、プリン	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、枝豆、キャベツ、もやし、チンゲン菜	793 kcal 30.3 g
29水	ご飯 5/29こんにゃくの日	チゲ風豚汁 鯖の塩焼き 玉こんにゃくの炒り煮	牛乳	米、ごま油、こんにゃく	牛乳、豚肉、みそ、鯖	しょうが、にんにく、キムチ、白菜、玉ねぎ、人参、ごぼう、えのき、小松菜、長ねぎ	760 kcal 31.4 g
30木	米粉コッパン	ポークシチュー キャベツソテー 甘夏	牛乳	パン、じゃが芋、バター、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、ハム	にんにく、人参、玉ねぎ、さやいんげん、マッシュルーム、トマトピューレ、キャベツ、小松菜、甘夏	760 kcal 31.0 g
31金	ひじきご飯	玉ねぎの味噌汁 鯉の童田揚げ もやしのお浸し （鯉節・醤油）	ぶどうジュース	米、こんにゃく、砂糖、じゃが芋、でん粉、油	鶏肉、ひじき、油揚げ、かつお節、みそ、かつお	人参、ぶどうジュース、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜、キャベツ、もやし	772 kcal 31.6 g
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・4、5月分の給食費は、 <b>5月27日(月)</b> に2ヶ月分が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414							日の出町平均 768 32.5 830 学校給食摂取基準 （範囲） (27~42)


**※今月の日の出の野菜※**  
 献立表にマークの料理に入っています。感謝して  
 いただきます♪ きゅうり(馬場さん)

◎ 8日(水)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある  
 協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供して  
 いただいた「健康投資ヨーグルト」です。