5月の予定献立表

令和7年度 大郷町学校給食センター

日	曜	主食	献立名	血や肉になる赤色の食品	体の調子整える緑色の食品	熱や力になる黄色の食品	給食が休みの学校・学年連絡等	栄養価 エネルギーKcal / たんぱく質g / 脂質g 小学校	栄養価 中学校
1	木	ごはん	ビビンバ （ごはん・肉炒め・ほうれんそうのナムル） キムチスープ	牛乳 豚肉 豆腐 あさり	たまねぎ ほうれんそう 豆もやし にんじん はくさい ねぎ **にら**	**ごはん** ごま油 三温糖 上白糖 ごま		525 25.4 14.5	711 36.2 16.5
2	金	ごはん	かつおの竜田揚げ たけのこのごま油いため わかめのすまし汁 かしわもち	牛乳 かつお 豚肉 わかめ 豆腐 なると	たけのこ にんじん ピーマン パプリカ えのきたけ ねぎ	**ごはん** 大豆油 でん粉 三温糖 ごま油 ごま 春雨 かしわもち		677 29.6 16.1	820 33.2 18.4
7	水	米粉パン	豚肉のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 生リーム	トマト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	**パン** 米油 上白糖 じゃがいも バター ドレッシング		587 30.4 24.7	709 36.4 29.0
8	木	ごはん	和風おろしハンバーグ ごぼうサラダ すいとん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 まぐろ水煮 油揚げ	だいこん ごぼう きゅうり にんじん はくさい ねぎ	**ごはん** 上白糖 マヨネーズ ドレッシング 小麦粉		663 25.8 21.7	835 30.8 25.1
9	金	ごはん	まぐろのごまみそ煮 小松菜ともやしのおひたし 油麩汁	牛乳 まぐろ 豚肉 豆腐	小松菜 もやし だいこん はくさい 干ししいたけ ねぎ	**ごはん** 大豆油 でん粉 三温糖 ごま 米油 油麩 上白糖		560 25.4 14.9	713 30.8 17.0
12	月	ごはん	中華飯の具 ポークしゅうまい(小:Sｻｲｽﾞ ３コ 中:Mｻｲｽﾞ ２コ) フルーツ杏仁ミックス	牛乳 豚肉 いか かまぼこ	たまねぎ にんじ 干ししいたけ もやし はくさい れんこん チンゲンサイ りんご みかん パインアップル	**ごはん** 米油 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 杏仁豆腐 ゼリー		646 23.5 17.7	808 27.7 19.9
13	火	ごはん	赤魚の竜田揚げ 切干だいこんの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 油揚げ 豚肉 豆腐	切り干しだいこん 豆もやし 小松菜 にんじん だいこん ごぼう ねぎ	**ごはん** 大豆油 でん粉 三温糖 米油 じゃがいも		597 27.3 19.2	752 31.6 22.1
14	水	食パン りんごジャム	チキンナゲット（２コ） キャロットサラダ えだまめポタージュ	牛乳 鶏肉 まぐろ水煮 生クリーム	にんじん キャベツ **豆苗** とうもろこし たまねぎ えだ豆	**パン** ジャム ドレッシング バター じゃがいも	中学校	566 24.6 27.3	
15	木	ごはん	ホイコーロー 春雨スープ 河内晩柑	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ にんじん ねぎ ピーマン もやし チンゲンサイ 河内晩柑	**ごはん** ごま油 春雨	中学校	541 21.2 11.4	
16	金	ごはん	たまご焼き甘酢あんかけ じゃがいものカレー風味そぼろ煮 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏卵 豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん グリンピース だいこん もやし ねぎ 小松菜	**ごはん** 三温糖 でん粉 米油 じゃがいも	中学校	538 20.4 15.9	
19	月	ごはん	中華そぼろ だいこんのナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ	れんこん 干ししいたけ ピーマン パプリカ だいこん ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	**ごはん** ごま油 上白糖 ごま		548 24.2 15.1	764 39.2 21.2
20	火	ごはん 鮭ふりかけ	野菜かき揚げ 切り干しだいこんのサラダ 山菜うどん	牛乳 さけ ハム 豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ごぼう 春菊 切干だいこん キャベツきゅうり 干ししいたけ わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ ねぎ	**ごはん** 大豆油 小麦粉 ドレッシング うどん		603 20.3 14.8	751 24.1 16.6
21	水	米粉パン	白身魚フライ（タルタルソース） グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ホキ フランクフルト 大豆	キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん トマト	**パン** 大豆油 パン粉 ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 米油 じゃがいも マカロニ		556 23.8 25.8	729 31.4 29.8
22	木	ごはん	鶏肉のみそ焼き きんぴらごぼう にらたま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵 なると	ごぼう にんじん えだ豆 えのきたけ **にら**	**ごはん** 上白糖 米油 ごま ごま油 でん粉		580 28.5 16.9	727 32.6 18.9
23	金	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ とさかのり こんぶ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	**ごはん** 米油 じゃがいも		593 19.3 16.1	737 22.7 18.2
26	月	ごはん	ホイコーロー 春雨スープ 河内晩柑	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ にんじん ねぎ ピーマン もやし チンゲンサイ 河内晩柑	**ごはん** ごま油 春雨	小学校		723 28.4 13.1
27	火	ごはん	たまご焼き甘酢あんかけ じゃがいものカレー風味そぼろ煮 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏卵 豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん グリンピース だいこん もやし ねぎ 小松菜	**ごはん** 三温糖 でん粉 米油 じゃがいも	小学校		721 27.4 20.6
28	水	米粉パン	チキンマーマレードソース カラフルサラダ ミートボールブラウンシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉	ブロコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん トマト	**パン** マーマレード ドレッシング 米油 じゃがいも		596 34.6 22.3	728 40.2 25.7
29	木	ごはん	ほっけの塩焼き 切り干し大根のキムチ炒め 中華みそ野菜スープ	牛乳 ほっけ 豚肉 かまぼこ	切り干しだいこん たまねぎ **にら** にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ ねぎ	**ごはん** ごま油		571 29.5 17.3	706 33.5 19.3
30	金	ごはん	ソースカツ キャベツのごまあえ けんちん汁	牛乳 豚肉 絹揚げ	キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	**ごはん** 大豆油 パン粉 ごま ごま油 さといも		566 21.6 19.6	722 26.1 22.7

こどもの日 こんだて

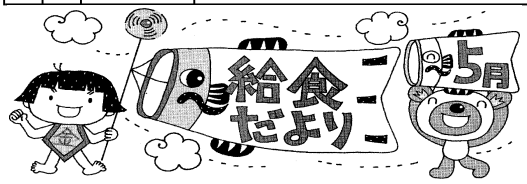
今が旬！**かつお、たけのこ、わかめ**

子どもたちが困難に打ち「勝つ(お)」ように、「たけのこ」のように すくすく育つように、という思いを込めて！「かしわもち」がこどもの日に食べられるようになった由来は調べてみてください！

河内晩柑（かわちばんかん）

小学校15日
中学校26日
今が旬の柑橘類「ジューシーフルーツ」「美生柑(みしょうかん)」などとも呼ばれています

カミカミメニュー



給食がある日は牛乳がつきます

『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください！

今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
小学校：584Kcal 25.3g 18.4g 2.0g
中学校：744Kcal 31.4g 21.0g 2.4g

◇ **太字**の食材は大郷町産，二重下線の食材は宮城県産です
◇ 学校行事，物資の都合により献立が変更になる場合もあります
◇ 各学校の給食の有無は，学校だより等でもご確認ください

はやね はやおき あさごはん

生活リズムを ととのえて あさごはんをたべよう！

あさごはん いいこといっぱい！☆感覚器官のウォーミングアップ！

☆おなかのスイッチON！

☆脳のエネルギー源！

脳のエネルギーが足りないとボーッとしてしまうよ

☆たべすぎを ふせぐ

あさごはんをたべないと おひるごはんを たべすぎてしまうよ

よる おそくまで おきている →よる おそくに たべる →おそく おきる →あさごはんを たべられない → 悪循環