

5月の予定献立表 令和8年度 大郷町学校給食センター				使用する材料 ◆◆太字の食材は大郷町産、三重下線の食材は宮城県産です◆◆			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
日	曜	主食	献立名	血や肉になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギーKcal	たんぱく質g
							脂質g	小学校	中学校
1	金	たけのこ ごはん	かつおと彩り野菜の ケチャップソース煮 わかめのすまし汁 柏もち	<u>牛乳</u> <u>かつお</u> <u>わかめ</u> なたと	たけのこ にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ たまねぎ パプリカ ピーマン えのきたけ エリンギ ねぎ	<u>ごはん</u> 小麦粉 大豆油 ごま油 三温糖 春雨 かしわもち		573	709
7	木	ごはん	たまご焼き甘酢あんかけ じゃがいものカレーそばろ煮 小松菜と油揚げのみそ汁	<u>牛乳</u> <u>鶏卵</u> <u>豚肉</u> 絹揚げ	ごぼう にんじん グリンピース だいこん ねぎ <u>小松菜</u>	<u>ごはん</u> 三温糖 小麦粉 米油 じゃがいも		532	728
8	金	ごはん	豚肉とごぼうの炒め煮 ポテトサラダ かきたま汁	<u>牛乳</u> <u>豚肉</u> <u>魚肉</u> ソーセージ <u>鶏卵</u>	ごぼう にんじん きゅうり えのきたけ エリンギ 干しいたけ ねぎ	<u>ごはん</u> 米油 上白糖 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		550	712
11	月	ごはん	鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮 油麩汁	<u>牛乳</u> <u>鶏肉</u> ひじき かつまあげ <u>豚肉</u> <u>豆腐</u>	豆もやし にんじん えだ豆 だいこん はくさい 干しいたけ ねぎ	<u>ごはん</u> 上白糖 三温糖 米油 <u>油麩</u>		510	700
12	火	ごはん	ほっけのレモン焼き たけのこのごま油炒め 豆腐のみそ汁	<u>牛乳</u> ほっけ <u>豚肉</u> <u>豆腐</u>	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ <u>チンゲンサイ</u> だいこん ねぎ	<u>ごはん</u> ドレッシング ごま油 春雨 じゃがいも		558	707
13	水	米粉パン	チリコンカン クラムチャウダー 冷凍パイ	<u>牛乳</u> <u>豚肉</u> 大豆 あさり 生クリーム	たまねぎ トマト にんじん パインアップル	<u>パン</u> 米油 じゃがいも	中学3年	569	710
14	木	ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 春雨サラダ みそ野菜スープ	<u>牛乳</u> <u>鶏肉</u> <u>ハム</u> <u>豚肉</u>	ピーマン パプリカ もやし きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ <u>にら</u>	<u>ごはん</u> 小麦粉 じゃがいも 大豆油 三温糖 春雨 ドレッシング ごま油	中学校	603	710
15	金	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 肉野菜炒め すいとん汁	<u>牛乳</u> <u>鶏肉</u> <u>豚肉</u> 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ ごぼう だいこん はくさい	<u>ごはん</u> ごま 上白糖 米油 三温糖 小麦粉	中学校	612	710
18	月	ごはん	和風おろしハンバーグ ごぼうサラダ わかめのみそ汁	<u>牛乳</u> <u>豚肉</u> <u>鶏肉</u> <u>まぐろ</u> 水煮 <u>わかめ</u> <u>豆腐</u>	だいこん ごぼう きゅうり ねぎ	<u>ごはん</u> 上白糖 ドレッシング じゃがいも		547	701
19	火	ごはん	たらのチリソース 小松菜のナムル 春雨スープ	<u>牛乳</u> <u>たら</u> <u>豚肉</u> かまぼこ	ねぎ <u>小松菜</u> にんじん もやし たけのこ <u>チンゲンサイ</u>	<u>ごはん</u> 小麦粉 大豆油 ごま油 上白糖 春雨		546	705
20	水	ココア 米粉パン	チキンハーフ焼き キャベツとコーンのサラダ トマトのクリームスープ	<u>牛乳</u> <u>鶏肉</u> <u>ベーコン</u> 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし トマト にんじん たまねぎ	<u>パン</u> ドレッシング バター じゃがいも マカロニ		572	730
21	木	ごはん	春巻き 豚肉のみそ炒め 中華コーンスープ	<u>牛乳</u> <u>豚肉</u> <u>豆腐</u> <u>鶏卵</u>	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし えのきたけ ねぎ	<u>ごはん</u> 春巻きの皮 大豆油 ごま油 三温糖 小麦粉		698	853
22	金	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	<u>牛乳</u> <u>豚肉</u> <u>わかめ</u> こんぶ とさかのり <u>ヨーグルト</u>	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	<u>ごはん</u> 米油 じゃがいも		557	721
25	月	ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 春雨サラダ みそ野菜スープ	<u>牛乳</u> <u>鶏肉</u> <u>ハム</u> <u>豚肉</u>	ピーマン パプリカ もやし きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ <u>にら</u>	<u>ごはん</u> 小麦粉 大豆油 三温糖 ドレッシング ごま油	小学校	778	778
26	火	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 肉野菜炒め すいとん汁	<u>牛乳</u> <u>鶏肉</u> <u>豚肉</u> 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ だいこん はくさい	<u>ごはん</u> ごま 上白糖 米油 三温糖 小麦粉	小学校	765	765
27	水	モロヘイヤ 米粉パン	ペンネクリームソテー 花野菜サラダ ポトフ	<u>牛乳</u> <u>鶏肉</u> 生クリーム <u>豚肉</u> フランクフルト	たまねぎ こねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん キャベツ	<u>パン</u> バター ペンネ ドレッシング 米油 じゃがいも		556	705
28	木	ごはん さけふりかけ	野菜かき揚げ 山菜うどん 美生柑	<u>牛乳</u> <u>鮭</u> <u>豚肉</u> <u>油揚げ</u>	たまねぎ 春菊 にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ わらび みずな えのきたけ なめこ たけのこ 山うど 美生柑	<u>ごはん</u> 小麦粉 大豆油 うどん		576	715
29	金	ごはん	さばの竜田揚げ 切り干し大根のキムチ炒め もやしのみそ汁	<u>牛乳</u> さば <u>豚肉</u> 絹揚げ	切り干しだいこん たまねぎ <u>にら</u> にんじん もやし ねぎ	<u>ごはん</u> 小麦粉 大豆油 ごま油 じゃがいも		647	785

**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」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！



**28日
美生柑(みしょうかん)
...今が旬の柑橘類
「ジュシーフルーツ」
「河内晩柑
(かわちばんかん)」
などとも
呼ばれています**



給食がある日は牛乳がつかます
『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: 575Kcal 24.3g 15.4g 1.9g
中学校: 733Kcal 29.4g 21.4g 2.4g
◆太字の食材は大郷町産、三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、学校だより等でご確認ください

