



令和4年度

5月の献立予定表

宮城教育大学附属小学校

(☆ 印はスプーンもあつた方がよい日です)

日	曜日	ぎ い り よ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		からだのちやにくになるもの	からだのちやうしをととのえるもの	からだのちからやねつになるもの			
		こ ん だ て め い					
		あかの食品 豆腐 さかな ぎゅうにゅう たまご	みどりの食品 やさい くだもの	きいろの食品 パン いも ごはん あぶら			
2	月	おべんととうのひ ※おべんととうじさん					
3	火	けんぽうきねんぴ					
4	水	みどりのひ					
5	木	こどものひ					
6	金	おべんととうのひ ※おべんととうじさん					
9	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンバンジー こめこめんのスープ オレンジ ☆	牛乳 ぶたにく みそ とうふ ソフトチキンみずに	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にもやし きゅうり とうもろこし たまねぎ ちんげんさい オレンジ	せいはいくまい しょうぶつゆ さんおんとう かたくりこ ねりごま しろすりごま ごまあぶら こめこめん	671	30.3
10	火	ごはん 牛乳 キャロットラペ ひよこまめのヘルシードライカレー はくさいとソーセージのスープ みかんゼリー ☆	牛乳 ひよこまめ ぶたにく ソーセージ とりにく	グリーンピース たまねぎ ごぼう にんじん セロリ えのきたけ しょうが にんにく パジル はくさい ちんげんさい	せいはいくまい しょうぶつゆ オリーブオイル さんおんとう じゃがいも みかんゼリー	662	25.1
11	水	きなこあげパン 牛乳 みそラーメン オレンジ わかめのごまサラダ ぶんちゃんのごさかなくん	牛乳 きなこ ぶたにく みそ わかめ かたくちいわし	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく こまつな オレンジ	コッペパン しょうぶつゆ こなざとう ちゅうかめん ごまあぶら しろごま	614	29.9
12	木	ごはん 牛乳 ほっけのこうみやき アスパラとポテトのホットサラダ にらたまじる パイナップル	牛乳 ほっけ ぶたにく たまご なると かつおぶし	ねぎ しょうが にんにく グリーンアスパラ たまねぎ とうもろこし にはくさい ほししいたけ パイナップル	せいはいくまい じゃがいも しょうぶつゆ さんおんとう かたくりこ	645	29.8
13	金	ふじごはん 牛乳 かつおのオーロラソースかけ こまつなのいそあえ わかたけみそしる かわちばんかん	牛乳 くらだいず かつおのり とりにく みそ あぶらあげ わかめ かつおぶし	しょうが こまつな にんじん もやし たりけのこ たまねぎ さやえんどう かわちばんかん	せいはいくまい かたくりこ しょうぶつゆ さんおんとう	620	32.3
16	月	ごはん 牛乳 まつかぜやき いかとはるさめのあえもの さわにわん パイナップル	牛乳 ぶたにく とりにく たまご みそ いか こんぶ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ えのきたけ たいのこ こまつな パイナップル	せいはいくまい パンこ さんおんとう しろごま はるさめ ごまあぶら しょうぶつゆ かたくりこ	688	33.9
17	火	よしののとりめし 牛乳 ささかまのいそべあげ わふうコールスロー こんさいごまキムチじる かわちばんかん	牛乳 とりにく ささかまほこ あおのり ハム ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	ごぼう にんにく はくさい にんじん とうもろこし ねぎ こまつな だいこん こんにやく はくさいキムチ かわちばんかん	せいはいくまい さんおんとう しょうぶつゆ てんぷらこ エッグゲア じゃがいも しろごま ねりごま	710	32.2
18	水	しょうパン 牛乳 みやぎけんさんいちごジャム たらのマヨネーズやきアーモンドサラダ こめこまカロニのミネストローネ オレンジ ☆	牛乳 たら みそ ベーコン こなチーズ	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん にんにく セロリ トマト オレンジ	しょうパン いちごジャム マヨネーズ アーモンド しょうぶつゆ さんおんとう オリーブオイル じゃがいも こめこまカロニ	656	26.7
19	木	ごはん 牛乳 もやしのちゅうかあえ ユウリンチー (とりにくのねぎソースかけ) ちゅうかスープ ぶんちゃんのごさかなくん	牛乳 とりにく ぶたにく なると かたくちいわし	しょうが もやし にんじん こまつな とうもろこし ねぎ たいのこ はくさい ほししいたけ ちんげんさい	せいはいくまい かたくりこ しょうぶつゆ さんおんとう ごまあぶら しろごま	659	29.8
20	金	ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうみそやき ごもくきんぴら てづくりはつじる オレンジ	牛乳 あかうお かつおぶし さいきょうみそ せんだいみそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん たいのこ つきこんにやく ねぎ さやえんどう ほししいたけ だいこん こまつな オレンジ	せいはいくまい さんおんとう しょうぶつゆ こむぎこ	650	30.8
23	月	びりんめし 牛乳 きびなごのカリカリフライ はくさいとハムのあえもの とりにくとこんさいのみそしる オレンジ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ だいず ハム きびなごカリカリフライ かつおぶし みそ	にんじん きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ はくさい きゅうり とうもろこし だいこん しめじ こんにやく ねぎ こまつな オレンジ	せいはいくまい しょうぶつゆ さんおんとう エッグゲア じゃがいも	655	28.6
24	火	ビビンバ (ごはん・ぶたひきにくのいためもの ・ナムル) 牛乳 トックススープ ソファールげんきヨーグルト [代替:りんごゼリー] ☆	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく こまつな もやし にんじん ほししいたけ たいのこ はくさい ねぎ ちんげんさい	せいはいくまい しょうぶつゆ さんおんとう ごまあぶら しろごま トック かたくりこ	663	30.6
25	水	バターロール ぶたにくのマーマレードやき パプリカとツナのサラダ アスパラのチャウダー メロン 牛乳 ☆	牛乳 ぶたにく ツナ とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パプリカ グリーンアスパラ メロン	バターロール しょうぶつゆ マーマレード さんおんとう じゃがいも バター こむぎこ	670	31.1
26	木	ごはん 牛乳 さばのソースやき じゃがぶたキムチ とうふとたまごのスープ かわちばんかん	牛乳 ノルウェーさば みそ ぶたにく とうふ たまご なると わかめ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ しらたき はくさいキムチ にはくさい ほししいたけ ちんげんさい かわちばんかん	せいはいくまい さんおんとう じゃがいも しょうぶつゆ かたくりこ	716	31.4
27	金	ごはん 牛乳 カツカレー [てづくりとんかつ・カレー] にらととうふのスープ りんごゼリー ☆	牛乳 ぶたにく たまご とりにく とうふ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ グリーンピース だいこん はくさい えのきたけ ねぎ にはくさい	せいはいくまい こむぎこ パンこ しょうぶつゆ じゃがいも カレーウ りんごゼリー	734	30.9
28	土	なかよしうんどうかい ※おべんととうなし					
30	月	ふりかえきゅうぎょうび					
31	火	わかめごはん ひじきいりごもくあつやきたまご しらすとはくさいのあえもの じゃがいものみそしる かわちばんかん 牛乳	牛乳 わかめ たまご ぶたにく ひじき かつおぶし しらす あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こねぎ はくさい こまつな えのきたけ ねぎ さやえんどう かわちばんかん	せいはいくまい しょうぶつゆ さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	629	26.3
きゅうしよくのへいきんえいようか					665	30.0	

5月の給食に使う旬の食材

たいのこ・グリーンアスパラ
さやえんどう・かわちばんかん など



♪本校使用のキムチについて♪

きゅうしよく
給食用に作られたもので、「ごま」や「えび」等が含まれません。

とうがらし すく 唐辛子は少なめで、赤い色はパプリカパウダーでつけられているため、色は赤くても辛さは控えめです。辛いものが苦手なお子さんにも食べやすい辛さになっています。



※さいりょうなどのつごうにより、こんだてないようをへんこうするばあいがあります。