

令和7年 5月給食献立表 松島中学校

日	曜	主食	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
1	木	フルーツサンド	春のポトフ(食材レスキュー) 魚肉ソーセージサラダ	コッペパン 砂糖 ジャがいも オリーブ油	牛乳 生クリーム ウィンナー ベーコン 魚肉ソーセージ	いちご パナナ みかん たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン キャベツ 切干大根 きゅうり	753 25.0
2	金	麦ごはん	ハンバーグケチャップソース コールスロー 豆腐のみそ汁	米 麦 砂糖	牛乳 スクールハンバーグ 豆腐 わかめ あげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	796 31.8
7	水	親子丼	香味あえ	米 麦 でんぶん 油 ごま	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たくあん漬	766 30.6
8	木	揚げパン	ソースビーフン レタスサラダ	コッペパン 油 砂糖 ビーフン	黄粉 牛乳 豚肉 いか足 かまぼこ ベーコン	たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ きくらげ レタス きゅうり	751 27.5
郷土料理の日			子持ちししゃもフライ きゅうりのおかか和え 春野菜豚汁	米 麦 砂糖 ごま 油 じゃがいも こんにゃく	卵 牛乳 子持ちししゃも 万 豚肉 豆腐 みそ	たかな漬 きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	733 28.9
13	火	食パン	クリーム煮・ ひじきマヨサラダ マーシャルピーンズ	食パン ジャがいも マーガリ マカロニ 油 砂糖 小麦粉 マーシャルピーンズ	牛乳 鶏肉 白いんげんまめ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん キャベツ きゅうり	770 28.2
14	水	切り干し大根まぜごはん	ほうれん草アーモンドあえ けんちん汁	米 こんにゃく 砂糖 油 アーモンド さといも	鶏肉 あげ 牛乳 ハム 豆腐	だいこん にんじん ごぼう ねぎ いんげん ほうれん草 もやし しいたけ	722 25.0
15	木	ミルクパン減	野菜ラーメン ポテトとレバーのケチャップ煮	ミルクパン チャンポン麺 油 ごま油 でんぶん ジャがいも 砂糖	牛乳 豚肉 鶏レバー	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ にら にんにく しょうが	836 33.5
郷土料理の日			あつあげそぼろ煮 大豆入りうどん汁 カルピスゼリー	米 ジャがいも こんにゃく 砂糖 うどん麺	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 大豆 あげ かまぼこ ゼラチン	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ	804 32.0
19	月	白ごはん	まぐろカツ 小松菜ごまあえ かきたま汁	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 でんぶん	牛乳 まぐろ 卵 かまぼこ	ごまつな もやし にんじん たまねぎ ほうれん草	739 34.1
20	火	トマトパン減	ポパイスパゲティ ハムサラダ	トマトパン 卵 マーガリ 油 バター オリーブ油 砂糖	牛乳 ベーコン ウィンナー ハム あさり	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	782 27.8
21	水	麦ごはん	胡瓜の納豆和え 春キャベツの豚しゃぶ鍋	米 麦 ちゃんぽん麺	牛乳 納豆 豚肉 豆腐	きゅうり キャベツ にんじん こんぶ もやし えのきたけ ねぎ しいたけ	733 30.4
22	木	のり弁	牛肉コロッケ 竹輪の煮つけ きんぴらごぼう マンゴープリン	米 ごま 牛肉コロッケ 油 砂糖 油	牛乳 ちくわ のり	ごぼう にんじん いんげん マンゴープリン	862 24.5
23	金	ピーンズキーマ カレー	甘夏サラダ カルピスゼリー	米 ジャがいも 砂糖 オリーブオイル	牛肉 豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん トマト なす グリーンピース 甘夏みかん レタス キャベツ きゅうり	782 24.9
26	月	ゆかりごはん	わかめうどん ごまネーズあえ	米 麦 うどん麺 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ あげ ハム わかめ	しそごはんの素 にんじん 白菜 たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり キャベツ コーン	742 26.2
27	火	チーズむしパン	オニオンスープ 焼肉サラダ	小麦粉 砂糖 バター ジャがいも オリーブ油 油	クリームチーズ 卵 牛乳 ベーコン 豚肉	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン にんにく きゅうり レモン	764 27
28	水	ピースカレー ごはん	肉じゃが でこぼん酢あえ	米 ジャがいも こんにゃく 砂糖 油	牛乳 豚肉 厚揚げ 天ぷら ちくわ	グリーンピース にんじん いんげん たまねぎ しょうが だいこん きゅうり でこぼん酢	779 29.2
29	木	コッペパン	ペンネクリーム煮 ごぼうサラダ	コッペパン ペンネ ごま マーガリ 小麦粉	牛乳 鶏肉 むぎえび ベーコン ツナ	にんじん しめじ たまねぎ パセリ ごぼう きゅうり キャベツ	755 33.4
30	金	麦ごはん	豆腐の中華風煮 パンサンスー	米 麦 ジャがいも 砂糖 ごま油 でんぶん 油 はるさめ	牛乳 豆腐 豚肉 ちくわ ハム 卵	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	834 31.7

がんばれ体育大会・運動会

17日は中学校体育大会、24日は小学校運動会です！万全の体調で練習と本番にのぞめるように、食事と睡眠をしっかりととりましょう。給食でも応援食材として、鉄分補給のための「ひじき、レバー、大豆」、カルシウム補給のための「魚、海藻、切り干し大根」などを取り入れた献立を実施します。
各国ごとに色分けされた紅白カルピスゼリーもお楽しみに！！

★今月の郷土料理

★9(金)茶飯・15(水)高菜ごはん
茶飯は教良木地区の郷土料理です。
高菜は教良木の太西様特製の新漬けです。
(青高菜)

☆今月のおすすめの手作りメニュー☆

1(木) 春いちごのフルーツサンド
8(木) あげパン
16(金) 運動会応援・紅白カルピスゼリー
20(火) 初登場トマトパン
22(木) 毎年恒例のり弁
27(火) チーズむしパン

