

日・曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 に・く・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 糖質 食塩相当量	小	中
10(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		508	644	kcal
	はつきんとんシューマイ (小2こ 中2こ)	ふたにく だいず			たまねぎ しょうが	かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	21.3	25.5	g
	あおなとツナのあえもの	ツナ かつおぶし		こまつな	キャベツ			13.0	14.4	g
	とうふときのこのみそしる	とうふ みそ			だいこん しめじ えのきたけ はくさい ねぎ			1.4	1.6	g
11(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		600	768	kcal
	いろいろやさしいのくんだんご (小2こ 中3こ)	とりにく ふたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ くわい ねぎ しょうが キャベツ りんご	さとう	あぶら	23.5	29.5	g
	さつまいもとおまめのサラダ	いんげんまめ エジプトまめ			きゅうり とうもろこし ほしぶどう	さつまいも	あぶら	21.3	25.8	g
	ウェーブワンタンスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ もやし	こむぎこ		2.5	3.3	g
12(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		532	658	kcal
	こどものひハンバーグ(かぶとがた)	とりにく ふたにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ		22.9	28.4	g
	いろいろやさしいサラダ			ブロッコリー きーマン にんじん	きゅうり とうもろこし			16.5	19.9	g
	かいそうスープ	ベーコン	わかめ ふのり こんぶ とさかのり	にんじん	きくらげ たまねぎ もやし えのきたけ			2.9	3.6	g
こどものデザート	とうにゅう			りんご レモン	さとう	あぶら				
13(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		598	718	kcal
	さばのみそに	さば みそ				さとう かたくりこ		24.2	27.1	g
	のりあえ		のり	ほうれんそう	もやし えのきたけ	さとう		23.2	24.3	g
	はるキャベツのみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな	キャベツ だいこん ねぎ			2.1	2.3	g
14(木)	よこわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		633	787	kcal
	スティックバーグ	とりにく ふたにく			たまねぎ にんにく しょうが トマト りんご	パンこ さとう かたくりこ	あぶら	26.6	32.4	g
	キャロットサラダ			にんじん	キャベツ ほしぶどう	さとう	あぶら	23.6	27.8	g
	コーンクリームスープ	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	こむぎこ	バター	2.7	3.4	g
15(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		594	776	kcal
	かつおフライ	かつお				パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら	24.2	30.7	g
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん ビーマン	ごぼう しいたけ	こんにゃく さとう	こまあぶら こま	20.0	24.2	g
	ごもくじる	とうふ あぶらあげ		ほうれんそう	はくさい たけのこ ねぎ	かたくりこ		1.8	2.2	g
16(土)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		505	649	kcal
	とりのうめみそやき	とりにく みそ			うめ しょうが	さとう		23.3	29.9	g
	かみかみレンコンサラダ			にんじん	れんこん キャベツ きゅうり		こま	13.5	15.4	g
	かきたまじる	たまご			はくさい たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	かたくりこ		1.7	2.0	g
17(日)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		577	699	kcal
	チリコンカン	ふたにく だいず いんげんまめ エジプトまめ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	26.0	30.8	g
	きりほしだいこんとツナのサラダ	ツナ			きりほしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	19.8	22.6	g
	パスタいりスープ	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	スパゲティ じゃがいも		2.6	3.2	g
オレンジ				オレンジ						
18(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		515	637	kcal
	ぼうぎょうざ	ふたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	17.6	20.4	g
	パンサンスー				きゅうり キャベツ みかん	はるさめ さとう	あぶら	12.7	13.7	g
	ちゅうかふうわかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ		こまあぶら こま	1.6	1.8	g
19(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		608	757	kcal
	あらびきポロニアステーキ	とりにく ふたにく				さとう かたくりこ		27.0	32.8	g
	アスパラサラダ			アスパラガス きーマン	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	23.7	27.8	g
	シチュー	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ	バター	2.7	3.4	g
20(水)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		714	895	kcal
	ポークカレー	ふたにく		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも こむぎこ	あぶら	22.9	27.4	g
	トマトツナオムレツ	たまご ツナ		トマト グリンピース	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	22.3	25.8	g
	フルーツとうにゅうデザート	とうにゅう			りんご もも なし	さとう かたくりこ	あぶら	2.3	2.8	g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
 ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。
 (「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)



こんだてよていひょう

令和6年5月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
20(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		530	655	kcal
	いわしのおろしに	いわし みそ			だいこん	さとう かたくりこ		22.5	25.6	g
	ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	えだまめ たけのこ ほししいたけ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	14.7	15.8	g
	きぬさやのみそしる	みそ		きぬさや	はくさい えのきたけ ねぎ	じゃがいも		1.8	2.1	g
21(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		552	720	kcal
	なすとトマトのカップグラタン	おから		トマト にんじん	なす たまねぎ りんご にんにく	じゃがいも こめこ さとう	あぶら	20.0	24.5	g
	イタリアンサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし		あぶら	21.9	27.5	g
	とうふだんごのスープ	とりにく ぶたにく とうふ だいず		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	パンこ かたくりこ さとう	あぶら	2.3	3.0	g
22(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		550	706	kcal
	わふうさんびらつつみやき	とりにく とうふ だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ こぼろ しょうが	さとう かたくりこ	こまあぶら こま	21.2	26.1	g
	きりほしだいこんのカレーいため	とりにく		あかピーマン こまつな	きりほしだいこん ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	15.1	17.5	g
	じゃがいものみそしる	みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも		1.9	2.3	g
23(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		658	842	kcal
	カリカリメンチカツ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく	こめこ さとう かたくりこ	あぶら	24.5	31.0	g
	ポテ・ポテサラダ				きゅうり ほしぶどう	じゃがいも さつまいも	あぶら	27.8	34.3	g
	こんさいいりかみかみスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい れんこん えのきたけ			2.5	3.2	g
24(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		583	768	kcal
	さばのさいきょうやき	さば みそ				さとう		23.5	29.9	g
	なめだけあえ			ほうれんそう にんじん	えのきたけ もやし えのきたけ			21.6	27.7	g
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		こまつな にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも		2.0	2.4	g
27(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		513	655	kcal
	いかのねぎしおやき	いか			ねぎ			25.2	32.0	g
	かりほりあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり だいこん	さとう		13.5	15.0	g
	マーボーどうふふうスープ	とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく そらまめ		にら	はくさい たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	かたくりこ	こまあぶら あぶら	2.2	2.7	g
28(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		565	684	kcal
	ピーマンのにくづめ	とりにく ぶたにく		ピーマン トマト	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう かたくりこ		23.0	26.8	g
	マカロニサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ さとう	あぶら	21.7	24.4	g
	ジュリエヌスープ	ハム		にんじん	セロリー たまねぎ はくさい	さとう かたくりこ	あぶら	2.7	3.3	g
28(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		595	783	kcal
	さばのカレーやき	さば						22.7	28.9	g
	こんにゃくいため	ウインナー		こまつな にんじん	とうもろこし しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	24.1	30.7	g
	もやしのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			だいこん はくさい もやし ねぎ			1.9	2.2	g
30(木)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		584	749	kcal
	チキンナゲット (小2こ 中3こ)	とりにく ぶたにく だいず			にんにく とうもろこし	パンこ こむぎこ	あぶら	25.1	31.6	g
	スパゲティナポリタン	ウインナー		ピーマン トマト	たまねぎ しめじ	スパゲティ さとう	オリーブゆ	21.3	26.1	g
	やさしいたっぷりスープ	とりにく		にんじん	キャベツ セロリー たまねぎ えのきたけ だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	2.6	3.3	g
31(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		587	736	kcal
	ミヤコロッケ	たら	わかめ アカモク		たまねぎ	パンこ かたくりこ	あぶら	23.5	26.8	g
	そぼろひじき	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん グリーンピース		さとう	あぶら こま	20.3	24.2	g
	なめこやさいのみそしる	みそ			なめこ はくさい だいこん ねぎ			2.2	2.5	g



～5月給食費の口座振替のお知らせ～

5月の口座振替日は、**5月27日(月)**となっております。(小学生5,000円 中学生5,600円)
前日までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。

