




5月 こんだてよていひょう



令和3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	小	中	Kcal
6 (木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		580	700	Kcal
	とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう			たまねぎ とうもろこし	こむぎこ さとう パンこ みずあめ	あぶら	20.5	24.3	g
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし			20.0	22.4	g
	ABCスープ	ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		2.3	2.8	g
7 (金)	ごはん / 牛乳	「端午の節句(たんのせっく)」献立		牛乳			ごはん	605	769	Kcal
	こいのぼりハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	かたくりこ さとう		20.2	25.2	g
	レモンふうみサラダ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり レモン	さとう		9.1	9.5	g
	きぬさやのみそしる	みそ		こまつな きぬさや	だいこん ねぎ	じゃがいも		1.7	2.1	g
	かしわもち	あずき				もちこ しょうしんこ さとう	あぶら			
10 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		643	833	Kcal
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	28.1	35.7	g
	ちくぜんに	とりにく		にんじん	たけのこ ごぼう ほししいたけ	さとう こんにゃく	あぶら	23.0	28.5	g
	キャベツのみそしる	あぶらあげ どうふ みそ	わかめ	こまつな	キャベツ ねぎ			2.0	2.4	g
11 (火)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		639	824	Kcal
	パンピングラタン	おから とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう みずあめ	あぶら	21.0	25.7	g
	トマトスパゲティ	ぶたにく		ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブゆ	23.7	29.8	g
	コンソメスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ			2.7	3.4	g
12 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		577	723	Kcal
	こんさいのしのだに	あぶらあげ とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう	さとう こむぎこ		19.9	23.5	g
	かいそうサラダ	ツナ	わかめ まぶのり とさかのり こんぶ	しそ	キャベツ きゅうり	さとう		15.6	17.3	g
きりほしだいこんのみそしる	みそ		さやいんげん にんじん	きりほしだいこん ねぎ	じゃがいも		2.1	2.5	g	
13 (木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		589	733	Kcal
	ボロニアカツ	とりにく				じゃがいも こめパンこ さとう	あぶら	22.6	27.6	g
	コーンサラダ	ツナ			とうもろこし きゅうり キャベツ		ごま	21.3	24.9	g
	ほうれんそうボールのトマトスープ	ベーコン	 3のつく日は 「かまいし カミカミデー」 30	ほうれんそう トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも かたくりこ	オリーブゆ	2.8	3.5	g
14 (金)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		739	931	Kcal
	チキンカレー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	22.0	26.4	g
	はっきんとんゴボウシュウマイ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ ごぼう ヤングコーン きくらげ マッシュルーム しょうが ねぎ	さとう かたくりこ こむぎこ	ねぎあぶら	20.5	23.7	g
	フルーツとうにゅうプリン	とうにゅう			りんご もも ラ・フランス	さとう みずあめ	あぶら	2.2	2.7	g
17 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		594	782	Kcal
	さばのゆずだれがけ	さば			しょうが ゆず	さとう かたくりこ		22.4	28.6	g
	こまつなのさっぱりあえ			こまつな にんじん	もやし きゅうり レモン	さとう		21.3	27.3	g
	がんもどきのこのみそしる	がんもどき みそ			だいこん しめじ えのきたけ はくさい ねぎ			2.0	2.4	g
18 (火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		590	713	Kcal
	チリコンカン	ぶたにく 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 マッシュルーム	さとう	あぶら	25.5	30.3	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	19.2	21.9	g
	パスタいりスープ	ウィンナー		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					

※ 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。)

5月 こんだてよていひよう

令和3年5月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をとのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	
19 (水)	ごはん / 牛乳	19日は「しよいくの日」 		牛乳		ごはん		小 640 中 845 Kcal
	こもちししゃものカリカリフライ	ししゃも				じゃがいも かたくりこ げんまいこ こめこ パンこ	あぶら	22.3 28.1 g
	めかぶのねばねばサラダ		めかぶ		はくさい きゅうり えのきたけ	さとう		22.4 28.6 g
	とうふだんごじる	とりにく とうふ ぶたにく みそ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	パンこ かたくりこ さとう		2.4 3.1 g
20 (木)	まるがたコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		585 701 Kcal
	ハンバーグトマトソース	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら	25.4 29.5 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	19.0 20.8 g
	まめいりカレースープ	ベーコン いんげんまめ エジプトまめ		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		2.7 3.3 g
21 (金)	アマランサスごはん / 牛乳					アマランサス ごはん		609 741 Kcal
	やさいのチヂミ	おから		にんじん いら	たまねぎ にんにく	こめこ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	19.3 22.5 g
	もやしナムル	ハム		ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	17.0 18.2 g
	ピリからみそしる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん はくさい しょうが ねぎ にんにく ほししいたけ	じゃがいも こんにゃく	バター	1.7 2.0 g
24 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		634 799 Kcal
	あげとうふのあんかけ	とうふ とりにく		グリーンピース	たまねぎ しょうが	こめこ さとう かたくりこ	あぶら	20.6 24.9 g
	きりほしだいこんのにつけ	ツナ		こまつな にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ	さとう こんにゃく	あぶら	21.0 24.0 g
	わかじゃがじる	みそ	わかめ	にんじん きぬさや	たけのこ ねぎ	じゃがいも		1.9 2.2 g
25 (火)	りんごパン / 牛乳		牛乳		りんご	パン	マーガリン	580 695 Kcal
	チキンロイヤル	とりにく		トマト	たまねぎ りんご にんにく	パンこ かたくりこ さとう	あぶら	21.3 24.6 g
	おいシーサラダ		めかぶ わかめ こんぶ とさかのり まぶのり		とうもろこし きゅうり			17.2 18.7 g
	チンゲンさいのようふうスープ			にんじん	たまねぎ キャベツ チンゲンさい			3.3 3.9 g
26 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		585 747 Kcal
	さけのてりやき	さけ			しょうが	さとう		27.2 34.9 g
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	15.1 17.2 g
	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ			1.9 2.3 g
27 (木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		686 873 Kcal
	いろいろやさいのにくだんご	とりにく		トマト にんじん	たまねぎ えだまめ かわい ねぎ しょうが キャベツ りんご	さとう	ごま あぶら	24.8 31.3 g
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	きゅうり レーズン たまねぎ とうもろこし		あぶら	27.1 33.0 g
	さといものミルクスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	はくさい まいたけ	さといも こむぎこ	オリーブ油 あぶら	2.7 3.5 g
28 (金)	さんさいうどん / 牛乳	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ ほししいたけ わらび ぶき みず ひめたけ なめこ はくさい	うどん かたくりこ		519 605 Kcal 22.4 25.9 g
	とりにくとえだまめのキャベツあげ	とりにく		にんじん	キャベツ えだまめ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう かたくりこ パンこ	あぶら	15.6 17.3 g
	フルーツゼリー				レモン みかん りんご もも ラ・フランス	さとう はちみつ		2.5 3.0 g
31 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		574 736 Kcal
	わふうきんぴらつつみやき	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	さとう	ごま ごまあぶら	22.5 27.8 g
	すきこんぶのにも	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	ほししいたけ れんこん	さとう	あぶら	14.8 17.2 g
いものこじる	とりにく みそ		にんじん	はくさい しめじ ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく		2.0 2.5 g	

- ※ 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。）



令和3年5月より、令和3年度分の学校給食費の口座振替が始まります。
初回振替日は、5月25日（火）となっております。前日までに、口座への入金をお願いします。
 給食費の徴収を釜石市が直接行うため、残高不足による**再振替はしません**。
 その場合、釜石市から納付書を送付しますので、速やかに納付していただくようお願いいたします。
 学校給食で使用する食材は皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしく申し上げます。