

令和 7 年度 5 月 献 立 表

※学校給食用のご飯は、郡山産米の  を使用しています。

宮城小学校共同調理場

日	献立名	(赤のなかま) 体を作るものになる食品	(緑のなかま) 体の調子をととのえる食品	(黄のなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食 のない 学校			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜	そのほかの野菜・きのこ・果物			ごはん・パン いも・砂糖	油脂・種実	
1 木	ドッグパン ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン サラダなます アセロラゼリー	ぎょにくソーセージ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ もやし しめじ レモン アセロラ	パン さとう スパゲッティ	サラダあぶら ごま	615 kcal 23.6 g 13.6 g 2.4 g		
2 金	【こどものひ おいおい こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう かつおカツ（バックソース） さんしょくおひたし わかたけじる かしわもち	かつお かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし ねぎ たけのこ	こめ かしわもち パンこ	サラダあぶら ごま	610 kcal 20.8 g 14.8 g 2.1 g		
7 水	【SDG こんだて】 ポークカレーライス ぎゅうにゅう もやしとこまつなのこみあえ りんごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし	りんご	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら	647 kcal 22.0 g 19.8 g 2.8 g	
8 木	【こおりやま「おこめのひ」こんだて】 たけのこごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき じゃがいもとこまつなのみそじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		601 kcal 26.0 g 20.6 g 2.3 g		
9 金	ごもくうどん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら からしあえ	とりにく あぶらあげ なると ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ もやし	しいたけ	めん さとう こむぎこ	サラダあぶら ごま		604 kcal 29.0 g 16.9 g 2.8 g
12 月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに あつやきたまご もやしとこまつなのごまあえ	とりにく きつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース もやし	こめ さとう じゃがいも でんぶん	サラダあぶら ごま	643 kcal 25.2 g 17.8 g 2.4 g		
13 火	ピザトースト ぎゅうにゅう まめサラダ コンソメスープ	ベーコン ハム だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン	サラダあぶら マヨネーズ	653 kcal 30.9 g 29.3 g 2.9 g		
14 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ はるさめスープ あおのりこざかな	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのり こざかな	にんじん こまつな にら	ねぎ たまねぎ しょうが キムチ	しいたけ	こめ むぎ さとう はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	607 kcal 26.2 g 17.6 g 1.8 g	
15 木	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう もやしのちゅうかサラダ なまあげとたまねぎのみそじる	なっとう ハム たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ	えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	618 kcal 27.0 g 19.9 g 2.4 g		
16 金	ごはん ぎゅうにゅう ソースカツ ポイルやさしい こまつなとにんじのみそじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	レモン	こめ さとう パンこ	サラダあぶら	629 kcal 21.7 g 20.6 g 2.3 g	
19 月	給食はありません							宮城小 海老根小		
20 火	【SDG こんだて】 ハヤシライス ぎゅうにゅう キャベツともやしのくろこしょうサラダ ももゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	もも	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら	657 kcal 21.6 g 21.0 g 2.6 g	
21 水	【しよくいくのひ こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう ますのごまやき ひじきのサラダ とんじる	ます ツナ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	こんにやく	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま マヨネーズ	622 kcal 31.1 g 21.0 g 2.2 g	
22 木	給食はありません							宮城小 海老根小		
23 金	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう ぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ぶたにく なると ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ もやし メンマ	きゅうり きりぼしだいこん きくらげ	めん さとう こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	612 kcal 29.0 g 19.4 g 3.7 g	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき かまぼことやさしいあえもの えのきたけのみそじる	ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ	えのきたけ	こめ さとう		604 kcal 27.2 g 21.2 g 2.1 g	
27 火	こくとうパン ぎゅうにゅう すいぎょうざ こんにやくのごまサラダ ヨーグルト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし ねぎ キャベツ	こんにやく しいたけ きくらげ	パン さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	618 kcal 24.8 g 16.9 g 2.4 g	
28 水	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに キャベツとさやえんどうのごまあえ にんじんとじゃがいものみそじる	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ		こめ さとう じゃがいも	ごま	627 kcal 23.4 g 23.0 g 2.4 g	
29 木	あじごはん ぎゅうにゅう ポテトサラダ こまつなとなまあげのみそじる	とりにく あぶらあげ たまご みそ ぎょにくソーセージ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ きゅうり	えのきたけ しいたけ	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ	629 kcal 23.8 g 27.5 g 2.3 g	
30 金	給食はありません							宮城小 海老根小		