

令和5年度 5月 予定献立

塩竈市立玉川中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	月	ご飯	○	卵スープ チャプチェ	牛乳,鶏肉,豆腐,豚肉	ごはん,でん粉,春雨,油,ごま油,ごま	長ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,玉ねぎ,椎茸,にら	758 kcal 33.7 g 19.9 g 1.5 g	
2	火	全学年お弁当の日(体育祭予備日)							
8	月	振替休業日(体育祭)							
9	火	ご飯	○	麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳,豆腐,豚肉,みそ,錦糸卵	ごはん,油,三温糖,でん粉,ごま油,春雨	にんじん,玉ねぎ,にら,椎茸,キャベツ,きゅうり	771 kcal 27.9 g 20.9 g 2.2 g	
10	水	ナン	○	ドライカレー わかめサラダ レモントルト	牛乳,豚肉,大豆	ナン,油,三温糖,レモントルト	にんじん,玉ねぎ,青ピーマン,もやし,きゅうり,とうもろこし	721 kcal 29.5 g 27.0 g 3.4 g	
11	木	ご飯	○	なるとのすまし汁 油麩入り肉じゃが	牛乳,なると,卵,豆腐,豚肉,さつまいも	ごはん,でん粉,あぶら麩,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,油	椎茸,長ねぎ,にんじん,えのき,玉ねぎ	740 kcal 29.2 g 17.5 g 2.9 g	
12	金	ご飯	○	じゃがいもの味噌汁 ネギ塩豚肉丼 果物(オレンジ)	牛乳,豆腐,油揚げ,みそ,豚肉,豚肉	ごはん,じゃがいも,油,ごま,ごま油	しめじ,玉ねぎ,もやし,長ねぎ,レモン,オレンジ	763 kcal 29.5 g 24.1 g 2.3 g	
15	月	ご飯	○	スンドゥブチゲ しゅうまい(1人3個) ナムル 桃の杏仁豆腐	牛乳,あさり,豆腐,しゅうまい,桃の杏仁豆腐	ごはん,ごま,ごま油	だいこん,にんじん,玉ねぎ,えのき,白菜キムチ,にら,もやし,小松菜	794 kcal 30.4 g 21.1 g 2.1 g	
16	火	ココアパン	○	アルファベットスープ ピザ春巻き(1人2本) ポイルキャベツ	牛乳,ベーコン	パン,マカロニ,じゃがいも,油	白菜,にんじん,玉ねぎ,えのき,キャベツ	803 kcal 25.1 g 33.6 g 4.2 g	
17	水	【1・2年生のみ給食】 ご飯	○	ブラウنشチュー かみかみサラダ	牛乳,豚肉,いか	ごはん,油,じゃがいも,三温糖,ごま油,ごま	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,だいこん,きゅうり	718 kcal 23.3 g 20.0 g 2.8 g	
18	木	1・2学年お弁当の日(3学年は修学旅行)							
19	金	2学年お弁当の日(1学年は校外学習※お弁当持参/3学年は修学旅行)							
22	月	チーズパン	○	野菜のカレー風煮 イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	牛乳,鶏肉	パン,じゃがいも,豆乳パンナコッタ(いちごソース)	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし	746 kcal 31.3 g 30.3 g 3.7 g	
23	火	ご飯	○	豚肉入りけんちん汁 三色そばろ	牛乳,豚肉,鶏揚げ,糸卵	ごはん,じゃがいも,こんにゃく,ごま油,油,三温糖	長ねぎ,にんじん,だいこん,ささがきごぼう,ほうれん草	833 kcal 37.7 g 29.0 g 2.1 g	
24	水	チョコチップパン	○	ワンタンスープ パンパンジー ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉	パン,ワンタン,春雨,ぶどうゼリー	白菜,にんじん,たけのこ,長ねぎ,椎茸,きゅうり,もやし	777 kcal 26.5 g 27.4 g 2.8 g	
25	木	ご飯	○	吉野汁 えびフライ(1人2本) 花野菜サラダ	牛乳,油揚げ,鶏肉,さかさまばこ	ごはん,でん粉,こんにゃく,麩,油,フレンチドレッシング	椎茸,にんじん,長ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー	811 kcal 31.5 g 24.4 g 2.6 g	
26	金	ご飯	○	さつまいも汁 さばの和風カレー煮 ゆかり和え 青梅ゼリー	牛乳,豆腐,油揚げ,みそ,さばの和風カレー煮	ごはん,さつまいも,こんにゃく,青梅ゼリー	にんじん,長ねぎ,だいこん,ごぼう,キャベツ,もやし	838 kcal 40.1 g 23.5 g 3.1 g	
29	月	ご飯	○	塩ちゃんご鍋 納豆 ひじきの煮物 お米deガトーショコラ	牛乳,鶏揚げ,納豆,ひじき,ちくわ,鶏肉,油揚げ	ごはん,ごま油,こんにゃく,油,三温糖,お米deガトーショコラ	白菜,にら,にんじん,しめじ,えのき,舞茸,椎茸	792 kcal 27.9 g 20.4 g 2.5 g	
30	火	背割リソフトパン	○	ウインナー サウザンサラダ ミネストローネ ティラミス	牛乳,ロングフランクフルト,ハム,ベーコン,大豆	パン,サザンアイランドレタス,じゃがいも,三温糖	ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,トマト	931 kcal 31.3 g 40.3 g 3.1 g	
31	水	ご飯	○	呉汁 ぶりの味噌漬けフライ ほうれん草のごま和え	牛乳,大豆,油揚げ,みそ,ぶり味噌漬けフライ,ちくわ	ごはん,さといも,こんにゃく,ごま	だいこん,にんじん,長ねぎ,ほうれん草,もやし	740 kcal 31.8 g 16.0 g 2.6 g	