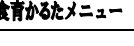




令和7年度 5月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

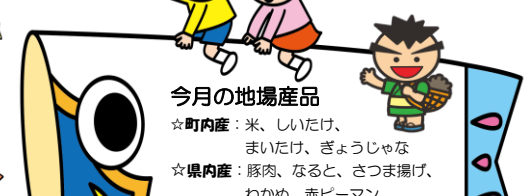
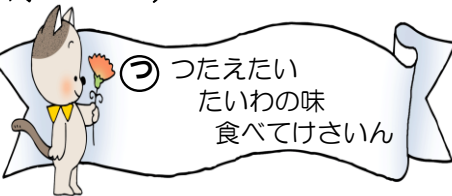
日	曜	給食のない 学校 学年 など	ス プ ー ン	献 立 名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小		栄養価・中	
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)	たんぱく質(g) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩 分(g)		
1	木	吉田小	◎	ごはん チンジャオロース えびホールスープ 子どもの日デザート(日向夏ゼリー) 	牛乳 豚肉 えび 魚肉すり身	青ピーマン 赤ピーマン キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ひゅうがなつ しも	ごはん 米サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	585 24.0 14.9 2.5	744 29.5 17.0 3.1		
2	金	宮床小3・4年 吉田小 鶴巣小		ごはん いわしのかば焼き 筑前煮 なめこのみそ汁	牛乳 いわし 鶏肉 厚揚げ かたくちいわし 豆腐	ごぼう さやえんどう だいこん たけのこ にんじん 根菜ねぎ 乾しいたけ なめこ	ごはん 米白絞油 米粉 ざらめ糖 米サラダ油 でん粉 三温糖	595 28.1 18.1 2.5	764 34.8 21.3 3.3		
5	月	 こどもの日 									
6	火	 振替休日 									
7	水		◎	ミルクパン ハンバーグトマトソース ごぼうサラダ ABCコンソメスープ 	牛乳 豚肉 鶏肉 魚肉ソーセージ	ごぼう ごまつな セロリ たまねぎ トマト にんじん	ミルクパン 三温糖 ごま 米サラダ油 エッグフリーマヨネーズ じゃがいも マカロニ でん粉	716 27.1 32.4 2.9	926 34.1 41.2 3.7		
8	木	町制70周年お祝い メニュー		赤飯(バックこま塩) えびフライ(バックソース) ほうれん草のおかか和え 大和町産まいたけのすまし汁 お祝いチョコケーキ	牛乳 えび ホイップクリーム かつお節 なたね 卵 豆腐 小豆	にんじん 根菜ねぎ ほうれん草 そうもやし まいたけ	ごはん 米白絞油 ごま はるさめ パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 水あめ チョコレート ココアパウダー	669 27.5 18.8 3.5	779 31.7 20.5 4.2		
9	金		◎	ポークカレー (麦ごはん・ポークカレーの具) フルーツのアセロラゼリー和え	牛乳 豚肉	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく パインアップル みかん もも りんご	ごはん 大麦 米サラダ油 じゃがいも アセロラジュレ	684 19.1 17.0 2.2	881 23.0 19.9 2.7		
12	月		◎	ごはん 豆腐の中華煮 もやしのナムル 河内鶏卵	牛乳 豚肉	しゃうり グリンピース しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんにく もやし かわちばんかん 乾しいたけ	ごはん 米サラダ油 三温糖 でん粉 じゃがいも ごま油 ドレッシング	572 26.7 14.7 2.1	725 32.8 17.0 2.4		
13	火	大和中3年		ごはん あじの塩こうじ焼き すき昆布の炒り煮 豚汁 	牛乳 あじ 豚肉 昆布 豆腐	ごぼう だいこん にんじん 根菜ねぎ もやし	ごはん 米サラダ油 三温糖 しらたき じゃがいも	550 27.2 13.7 2.7	707 33.4 15.6 3.4		
14	水	大和中3年		ココアパン さつまいも天ぷら だいこんサラダ 五目うどん	牛乳 鶏肉 ツナ かつお節 油揚げ なたね	しゃうり だいこん たけのこ にんじん 根菜ねぎ 乾しいたけ	ココアパン ごむぎ さつまいも 米白絞油 でん粉 うどん	642 25.1 22.8 3.2	813 31.5 26.7 4.3		
15	木	大和中3年		ごはん とりさきみフライ(バックソース) ブロッコリーのおかかマヨ和え みそスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 みそ	しゃうり しょうが たまねぎ とうもろこし にら にんじん ブロッコリー もやし	ごはん 米白絞油 でん粉 エッグフリーマヨネーズ パン粉 米サラダ油 じゃがいも ごま油 ごま	628 22.8 21.4 2.6	787 26.2 25.5 3.0		
16	金	宮床中		ごはん あつきたまご みそきんぴら ひだまりすいとん汁 	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 大豆 みそ かつお節	ごぼう だいこん にんじん 根菜ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん 米サラダ油 砂糖 三温糖 ごま油 ごま すいとん	610 24.0 14.8 2.7	775 28.9 16.9 3.7		
19	月	宮床小 鶴巣小 小野小	◎	ツナをぼろろ (ごはん・ツナをぼろろ・小松菜のごま和え) わかめスープ	牛乳 ツナ 油揚げ 豆腐	えだまめ ごまつな しょうが 根菜ねぎ もやし	ごはん 三温糖 ごま ごま油	535 26.7 14.8 2.4	689 32.9 17.0 3.1		
20	火	小野小 宮床中		ごはん いか天ぷら 五目豆 ひきなのみそ汁	牛乳 鶏肉 いか 鶏肉 がんもどき 大豆 みそ 昆布 かたくちいわし	切干だいこん ごぼう ごまつな さやいんげん たけのこ にんじん 根菜ねぎ えのきたけ	ごはん 米白絞油 三温糖 米サラダ油 小麦粉 とうもろこしでん粉	665 27.8 22.3 2.6	814 33.3 24.2 3.1		
21	水		◎	食パン(りんごジャム) 豆腐ハンバーグのデミグラスソース ポテトのチーズ煮 ココロやさいスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ウインナーソーセージ レンズ豆 豆腐	だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん ブロッコリー りんご	食パン パン粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも 有塩バター 米サラダ油 ジャム 砂糖	643 25.7 26.4 3.8	801 31.2 31.7 4.6		
22	木			ごはん アジカツ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 たまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 あじ スケソウダラ 豆腐 豆乳	ごぼう しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ 乾しいたけ	ごはん ごま油 パン粉 豆乳 米白絞油 米サラダ油 小麦粉 三温糖 でん粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	585 25.2 19.1 2.1	754 31.2 22.8 2.6		
23	金		◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具) フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ヨーグルト ホイップクリーム	グリンピース たまねぎ トマト にんじん パインアップル みかん もも マッシュルーム	ごはん 大麦 米サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ	712 23.4 21.8 2.4	911 28.5 25.7 3.0		
26	月	吉田小		ごはん 肉そぼろ わかめとツナのサラダ けんちん汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ わかめ ツナ かつお節	しゃうり しょうが だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん 根菜ねぎ	ごはん 三温糖 でんぷん じゃがいも 米サラダ油	660 34.1 22.3 2.8	846 43.1 26.9 3.3		
27	火			ごはん 揚げきょうざ(小2個・中3個) チャブチェ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ハム	キャベツ しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく 根菜ねぎ はくさい もやし 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 米白絞油 米サラダ油 ごま油 はるさめ 三温糖 ごま ワンタン	610 20.0 19.3 2.2	807 24.7 24.3 2.8		
28	水		◎	バターロールパン オムレツ(バックケチャップ) ブロッコリーとコーンのサラダ クラムチャウダー	牛乳 ハム ベーコン あさり 脱脂粉乳 クリーム	たまねぎ とうもろこし にんじん ブロッコリー マッシュルーム	バターロールパン 米サラダ油 じゃがいも	690 27.5 25.1 3.3	893 34.9 31.9 4.3		
29	木			ごはん せかまぼこの磯辺揚げ 肉じゃが 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 ささかまぼこ 豚肉 あおさ かたくちいわし みそ 豆腐 油揚げ	ごまつな さやいんげん しょうが だいこん たけのこ たまねぎ にんじん 根菜ねぎ	ごはん 天ぷら粉 米白絞油 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	592 26.3 16.6 2.8	752 31.2 19.1 3.4		
30	金	仙台市青葉区 『ぎょうじやな』を 頂きます。感謝して 食べましょう。	◎	ごはん コンシユウマイ(小1個・中2個) 春雨サラダ 大和町産行者菜入りマーボー豆腐	牛乳 ハム 豚肉 魚肉すり身 みそ 豆腐	しゃうり ぎょうじやな しょうが たけのこ たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく 根菜ねぎ しいたけ	ごはん はるさめ 小麦粉 ごま ごま油 でん粉 米サラダ油 三温糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	662 28.9 20.4 3.0	891 37.2 25.6 3.9		

- * 牛乳は、毎日つきます。
- * **太字**は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * スプーンの横に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがきます。



平 均 (基 準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	630(663)	803(830)
たんぱく質 (g)	25.8(25.0)	31.8(31.0)
脂 質 (g)	19.8(19.0)	23.6(22.5)
塩 分 (g)	2.7(2.0)	3.4(2.5)

大和の 食育かるたメニュー (5月16日)



今月の地場産品

- ☆町内産：米、しいたけ、まいたけ、ぎょうじやな
- ☆県内産：豚肉、なると、さつま揚げ、わかめ、赤ピーマン、なめこ、ささかまぼこ、きゅうり、チンゲンサイ、にら

☆はしは、きれいに洗って毎日持ってきましょう☆