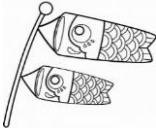


5月 学校給食予定献立表

	日 (曜)	献立名	主な食品名（6つの基礎食品群） 赤字 は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値		
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生	
			①たんばく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCや食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		1日1食 -650kcal たんばく質21～33g (13%～20%) 脂質20～30%	1日1食 -830kcal たんばく質27～42g (13%～20%) 脂質20～30%	
										塩分2g未満	塩分2.5g未満	
5月2日（金） 【端午の節句給食】 5月5日は「こどもの日」。「端午の節句」とも呼ばれています。男の子の健やかな成長を願う行事です。給食に使われている「たけのこ」にはすくすくと育つように、「かしわ餅」には家系が途絶えないようにという願いがこめられています。 	1 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		ささみのレモンソース	とりにく			レモン	かたくりこ	あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ みりん	591 kcal 27.5 g 16.0 g 2.1 g	722 kcal 33.0 g 17.2 g 2.6 g	
		胆沢納豆あえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	さとう		しょうゆ			
		みそ汁	あぶらあげ みそ	ふのり	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ						
	2 (金)	◎端午の節句給食◎ ～みなさんの健やかな成長を願っています～！										
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		さばの甘みそがけ	さば みそ			しょうが	さとう かたくりこ		さけ しょうゆ みりん	696 kcal 27.0 g 20.1 g 2.1 g	845 kcal 31.4 g 22.6 g 2.3 g	
		かりぼり和え			にんじん	だいこん きゅうり キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ す しお さけ			
		すまし汁	どうふ		にんじん	たけのこ ねぎ	ふ		しお さけ みりん			
		かしわ餅	あずき				もちごめ かたくりこ みずあめ さとう		しお			
	7 (水)	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン					
		カップエッグ	たまご						しお こしょう	652 kcal 24.2 g 25.0 g 2.8 g	773 kcal 27.2 g 28.0 g 3.5 g	
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん	たまねぎ コーン		ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう			
		白菜とマロニーのスープ	とりにく だいず		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ ほししいたけ	マロニー パンこ かたくりこ さとう	あぶら	スープストック しお こしょう さけ しょうゆ みりん			
8 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
	とり肉のから揚げねぎソース	とりにく			ねぎ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ さけ す	593 kcal 23.4 g 19.4 g 2.1 g	737 kcal 27.8 g 22.2 g 2.6 g		
	切り干し大根とあさりのの炒め煮	あさり	くきわかめ	にんじん	こんにゃく きりぼしだいこん えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ				
	野菜と花なるとのすまし汁	なると		チンゲンサイ	えのきだけ	ふ		しょうゆ しお さけ みりん				
9 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ						
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン テンメンジャン	599 kcal 24.3 g 21.2 g 2.1 g	748 kcal 29.6 g 24.4 g 2.7 g		
	キムチ和え				こんにゃく きゅうり だいこん えのきだけ	さとう	あぶら	しょうゆ す しお キムチ味				
	中華スープ	どうふ ベーコン		にら にんじん	もやし ほししいたけ		あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかスープストック				
12 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
	にらたま焼き	とりにく たまご		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ しお さけ	646 kcal 25.0 g 18.8 g 2.4 g	799 kcal 29.1 g 21.0 g 2.7 g		
	ひじきの煮物	ちくわ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
	大根とじゃがいものみそ汁	みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	じゃがいも						
13 (火)	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			きんめまい						
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	630 kcal 24.9 g 20.7 g 2.0 g	784 kcal 29.9 g 23.8 g 2.2 g		
	山菜の煮つけ	あぶらあげ		にんじん	ふき わらび みす たけのこ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
	なめこ汁	みそ		こまつな	なめこ たまねぎ ねぎ							
14 (水)	米粉コッペパン 牛乳		牛乳			こめこパン						
	オムレツ	たまご				さとう かたくりこ	あぶら	しお す	610 kcal 20.4 g 22.4 g 2.7 g	738 kcal 24.0 g 26.0 g 3.4 g		
	野菜とマカロニのサラダ			アスパラガス にんじん	きゅうり	マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう				
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ しめじ	じゃがいも		しろワイン しお スープストック しょうゆ こしょう				
15 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
	かつおの生姜焼き	かつお			しょうが	さとう		しょうゆ さけ	597 kcal 28.6 g 15.8 g 2.1 g	740 kcal 34.0 g 17.7 g 2.5 g		
	肉じゃが	ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
	わかめと麩のすまし汁	どうふ	わかめ	にんじん	しいたけ	ふ		しょうゆ しお				

へ給食実施予定へ		1	2	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
	胆沢第一小	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	南都田小	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	×	
	衣里小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	衣川中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

もうすぐ
運動会！！



朝ごはんをしっかりと
食べて登校しよう!

令和7年度

5月 学校給食予定献立表

奥州市立胆沢学校給食センター
＜給食センターブログ＞

http://isawas.blog.fc2.com/

胆沢学校給食センター ブログ



給食センターのブログには給食写真、調理の様子、給食時間の様子なども載せています！	日 (曜)	献立名	主な食品名（6つの基礎食品群） 太字 は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値		
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生	
			①たんばく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCや食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		1日1食 -650kcal たんばく質21～33g (13%～20%) 脂質20～30%	1日1食 -830kcal たんばく質27～42g (13%～20%) 脂質20～30%	
										塩分2g未満	塩分2.5g未満	
5月16日（金） 【みそラーメン】 今年度1回目のめん給食です。一人分のめんが、袋に入っています。めんは一度にスープに入れるのではなく、何回かに分けて入れると食べやすくなります。胆沢学校給食センターの人気メニューの一つです！ 	16 (金)	みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん	だけのこ キャベツ コーン たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお トウバンジャン	568 kcal 22.1 g 20.7 g 2.5 g	708 kcal 26.1 g 25.7 g 3.2 g	
		牛乳		牛乳								
		肉シューマイ（2個）	とりにく ぶたにく みそ だいず			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ こなめめ さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ みりん しお			
		なめたけ和え			チンゲンサイ にんじん	もやし えのきだけ			しょうゆ みりん しお			
	19 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		春巻き	とりにく ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ だけのこ	かたくりこ こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお	720 kcal 28.0 g 24.9 g 2.7 g	868 kcal 32.4 g 27.0 g 3.2 g	
		中華和え			こまつな にんじん	もやし コーン	さとう	あぶら	す しょうゆ			
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にら	にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	トウバンジャン テンメンジャン さけ 中華スープストック しょうゆ こしょう			
	20 (火)	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			きんめまい					
		千草焼き	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	しいたけ ごぼう たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	す しょうゆ みりん しお こしょう	599 kcal 20.2 g 20.2 g 1.8 g	742 kcal 23.9 g 23.0 g 2.2 g	
		マヨポテトカレー和え	ハム		にんじん	きゅうり まねぎ	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ ネース	カレーこ しょうゆ こしょう			
		けんちん汁	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ		あぶら	しょうゆ しお さけ みりん			
	21 (水)	食パン いちごジャム 牛乳		牛乳			パン いちごジャム					
		マカロニグラタン	とりにく	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ	こめこ マカロニ パンこ	バター	スープストック しお こしょう	719 kcal 23.2 g 29.1 g 2.9 g	857 kcal 27.0 g 33.6 g 3.7 g	
		ブロッコリーと根菜のサラダ			ブロッコリー にんじん	だいこん れんこん	さとう	ノンエッグマヨ ネース	こしょう			
		野菜スープ	チキンハム		にんじん	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		しょうゆ スープストック しお こしょう			
今月のかみかみメニューは、「きんぴらごぼう」です。食物繊維が豊富で、かみこたえのあるごぼうをたっぷりと使いました。よく噛むことで、あごが丈夫になります。脳にある満腹中枢が刺激されることで、食べ過ぎを防ぐことができます。  30回	22 (木)	◎かみかみ給食◎ ～しっかり噛んで食べることで、あごが鍛えられます！消化吸収もよくなりますよ！～										
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		とり肉のパン粉焼き	とりにく				パンこ	ノンエッグマヨ ネース	マスタード しお こしょう	618 kcal 30.0 g 19.6 g 2.3 g	760 kcal 35.4 g 22.3 g 2.6 g	
		きんぴらごぼう 豆腐とわかめのみそ汁	ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ			
	23 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ					
		チキンカレー	とりにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	カレールウ	637 kcal 27.0 g 17.0 g 2.7 g	780 kcal 31.7 g 19.0 g 3.2 g	
		海藻サラダ	とりにく	あかつのまだ わかめ しろみる		コーン だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお こしょう			
		冷凍みかん				みかん						
	26 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		いかのさらさ揚げ	いか				かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお カレーこ さけ	599 kcal 24.6 g 16.9 g 1.7 g	740 kcal 28.9 g 18.9 g 1.9 g	
		ナムル		くきわかめ	にんじん	きゅうり だいずもやし きりぼしだいこん	さとう	あぶら	す しょうゆ しお			
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	だけのこ はくさい ねぎ	こむぎこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ とりがらすープ			
	27 (火)	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			きんめまい					
		なめこおろしハンバーグ	とりにく ぶたにく とうふ			たまねぎ なめこ だいこん	かたくりこ さとう		しお みりん しょうゆ さけ	599 kcal 23.6 g 17.0 g 2.1 g	750 kcal 28.1 g 19.5 g 2.3 g	
		筑前煮	とりにく だいず		にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ だけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
		ふのり汁	なまあげ みそ	ふのり	にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも					
28 (水)	背割りコッペパン 牛乳		牛乳			パン						
	ロングウインナー パックケチャップ	ぶたにく				さとう		しお ケチャップ	689 kcal 22.7 g 27.8 g 3.0 g	841 kcal 26.9 g 33.5 g 3.6 g		
	まめまめサラダ	だいず いんげんまめ			きゅうり たまねぎ	さつまいも さとう	ノンエッグマヨ ネース	す こしょう				
	豆乳コーンチャウダー	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	コーン たまねぎ しめじ	こめこ		じょ ホワイトルウ スープストック				
29 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
	とり肉のごまみそ焼き	とりにく みそ			しょうが	さとう	ごま	さけ みりん しょうゆ	578 kcal 29.5 g 16.6 g 1.9 g	721 kcal 35.0 g 18.7 g 2.2 g		
	厚揚げのカレー炒め	なまあげ ぶたにく		にんじん	たまねぎ だけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ みりん カレーこ				
	めかぶ入りみそ汁	みそ	めかぶ	にんじん	えのきだけ だいこん							
30 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ						
	ほっけの塩焼き	ほっけ						しお	569 kcal 25.3 g 14.0 g 2.2 g	707 kcal 30.8 g 15.5 g 2.5 g		
	のり和え		のり	にんじん	はくさい もやし	さとう		しょうゆ				
じゃがもち汁	あぶらあげ とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ			しょうゆ しお さけ みりん					

◎5月分使用予定食品(産地予定)											
	食品名	産 地		食品名	産 地		食品名	産 地		食品名	産 地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	千葉県	主に体の調子を整える食品	冷凍むぎ枝豆	北海道
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	アメリカ		にんじん	徳島県		冷凍グリーンピース	ハンガリー
	麴	日本		豚肉	奥州市、岩手県		ごぼう	岩手県、青森県		冷凍ホールコーン	北海道
	マカロニ	カナダ		鶏肉	一関市、日本		生しいたけ	奥州市		冷凍ブロッコリー	九州
				肉団子	宮城県、鹿児島		干しいたけ	日本		冷凍パプリカ	宮城県
	じゃがいも	北海道		ウインナー	千葉県、群馬県他		ねぎ	福島県		冷凍さやいんげん	北海道
	さつまいも	北海道		ベーコン	千葉県、群馬県他		きゅうり	奥州市		冷凍アスパラガス	ペルー
	カレールウ	日本		オムレツ	日本		キャベツ	愛知県		オレンジ	アメリカ
				卵	奥州市、国内		こんにゃく	群馬県			
				豆腐	奥州市		にら	栃木県			
	ごま	パラグアイ		油あげ	奥州市		ピーマン	奥州市			
	米油	日本		生揚げ	奥州市		たけのこ水煮	徳島県、タイ			
	ごま油	南アフリカ		高野豆腐	アメリカ		たまねぎ	北海道、静岡県			
	ノンエッグマヨネーズ	国内					しょうが	日本			
	でん粉	北海道		納豆	奥州市		にんにく	日本			
	マロニー	日本		みそ	奥州市		しめじ	長野県			
	緑豆春雨	中国		大豆	北海道		えのきだけ	宮城県			
				冷凍ミックスビーンズ	国産		なめこ	宮城県			
				いわし	日本		ほうれん草	茨城県			
				さば	長崎県、青森県、宮城県		小松菜	一関市			
				イカ	ペルー		白菜	茨城県			
				かつお	宮城県、静岡県		もやし	雫石町			
				ほっけ	アメリカ		チンゲンサイ	奥州市			
				なると	ロシア、米国		レンコン	徳島県他			
				ふのり	北海道		かぼちゃ	メキシコ			
				芽ひじき	大分県		山菜ミックス	岩手県			
				わかめ	三陸		レモン	愛媛県			

◎4月分使用食品(産地)											
	食品名	産 地		食品名	産 地		食品名	産 地		食品名	産 地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	神奈川県	主に体の調子を整える食品	冷凍むぎ枝豆	北海道
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	岩手県		にんじん	徳島県		冷凍グリーンピース	ハンガリー
	麴	日本		チーズ	アメリカ		ごぼう	青森県		冷凍ホールコーン	北海道
	マカロニ	カナダ		豚肉	奥州市、岩手県		生しいたけ	奥州市		冷凍ブロッコリー	九州
				鶏肉	岩手県、日本		干しいたけ	日本		冷凍さやいんげん	北海道
	じゃがいも	北海道		肉団子	宮城県、鹿児島		きくらげ	奥州市		かわち晩柑	熊本県
	さつまいも	茨城県		ウインナー	千葉県、群馬県他		ねぎ	福島県			
				ベーコン	千葉県、群馬県他		きゅうり	奥州市			
				オムレツ	岩手県		キャベツ	千葉県、愛知県			
				卵	奥州市、国内		こんにゃく	群馬県			
	ごま	パラグアイ		豆腐	奥州市		にら	栃木県			
	米油	日本		油あげ	奥州市		ピーマン	宮崎県			
	ごま油	南アフリカ					たけのこ水煮	徳島県、タイ			
	ノンエッグマヨネーズ	国内		納豆	奥州市		たまねぎ	熊本県			
	でん粉	北海道		みそ	奥州市		しょうが	日本			
	緑豆春雨	中国		大豆	北海道		にんにく	日本			
				黒豆	日本		しめじ	長野県			
				さば	長崎県、青森県、宮城県		えのきだけ	宮城県			
				たら	北海道		まいたけ	新潟県			
				あじ	日本、韓国		なめこ	宮城県			
				ホキ	ニュージーランド		エリンギ	新潟県			
				なると	ロシア、米国		小松菜	茨城県			
				ちくわ	アメリカ、日本		白菜	茨城県			
				かつお節	日本		もやし、豆もやし	雫石町			
				めかぶ	三陸		チンゲンサイ	奥州市			
				わかめ	三陸		レンコン	徳島県他			
							かぶ	千葉県			
							トマト	岩手県			