



令和6年度

# 5月 よていこんだてひょう



角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	備考	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)栄養価	中学校栄養価	給食が休みの 学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1水	ごはん 牛乳 たまご焼き 切干大根の炒り煮 けんちんうどん		牛乳,たまご,さつまあげ, とり肉,油揚げ,ナルト	切干大根,にんじん,干し 椎茸,ごぼう,だいこん,ね ぎ,こまつな	精白米,米油,三温糖,う どん,ごま油	614 kcal 23.4 g 15.4 g 2.5 g	735 kcal 27.6 g 17.5 g 3.1 g	
2木	ごはん 牛乳 かつおフライ(パックソース) ツナサラダ だけのこ汁 こどもの日ゼリー	こどもの日献立	牛乳,カツオ,ツナ,とうふ, ナルト	キャベツ,にんじん,きゅう り,たけのこ,ねぎ	精白米,大豆油,マヨネー ズ,ドレッシング,ゼリー	679 kcal 22.7 g 23.9 g 2.2 g	794 kcal 25.3 g 28.2 g 2.3 g	
7火	麦ごはん 牛乳 ブロッコリーサラダ 杏仁フルーツ ポークカレー		牛乳,ぶた肉,チーズ	みかん,パイナップル,黄 桃,ブロッコリー,にんじん, きゅうり,とうもろこし,に んにく,しょうが,玉ねぎ	精白米,米粒麦,杏仁豆 腐,ドレッシング,米油, じゃがいも	678 kcal 19.4 g 18.9 g 2.2 g	834 kcal 23.1 g 22.3 g 2.5 g	
8水	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 かぼちゃコロッケ れんこんのしそみそ炒め しお米粉ワントン		牛乳,ぶた肉,しそみそ,赤 みそ	かぼちゃ,れんこん,にん じん,しょうが,もやし,は くさい,とうもろこし,ね ぎ,にら	精白米,大豆油,米油,三 温糖,ごま油,ごま,米粉 ワントン	680 kcal 21.1 g 19.3 g 2.5 g	798 kcal 24.0 g 22.3 g 2.8 g	
9木	ごはん 牛乳 ハンバーグデミソース ごぼうサラダ もやし汁	残量ゼロの日	牛乳,とり肉,ぶた肉,赤み そ	マッシュルーム,ごぼう, にんじん,きゅうり,にん にく,玉ねぎ,もやし,ねぎ, とうもろこし	精白米,三温糖,ごま,ド レッシング,米油,じゃがい も	695 kcal 23.0 g 25.0 g 2.6 g	836 kcal 26.7 g 29.8 g 3.1 g	北角中1年
10金	ごはん 牛乳 とり肉の甘みそがけ 海そうサラダ おくずかけ		牛乳,とり肉,赤みそ,海藻, わかめ,ちくわ,油揚げ	きゅうり,ブロッコリー, 枝豆,にんじん,だいこん, ごぼう,干し椎茸	精白米,でんぷん,大豆 油,中双糖,ドレッシング, ごま,さといも,まめ ふ,うめん	644 kcal 29.0 g 15.6 g 2.8 g	801 kcal 36.6 g 18.9 g 3.7 g	北角中1年
13月	ごはん 牛乳 コロッケ 豚キムチ コーン卵スープ		牛乳,ぶた肉,ばらベー コン,たまご	白菜キムチ,にんじん,玉 ねぎ,もやし,にら,しょう が,こまつな,とうもろこ し	精白米,じゃがいも,大豆 油,米油,ごま油,三温糖, でんぷん	699 kcal 23.4 g 24.3 g 2.2 g	870 kcal 28.8 g 30.0 g 2.6 g	
14火	わかめごはん 牛乳 カップエッグ ナムル 春キャベツのシチュー		牛乳,わかめ,たまご,とり 肉,チーズ	ほうれん草,にんじん,も やし,だいずもやし,玉ね ぎ,キャベツ,とうもろこ し	精白米,ドレッシング,有 塩バター,じゃがいも,白 いんげん豆,米粉	690 kcal 29.2 g 20.8 g 2.6 g	816 kcal 33.1 g 22.8 g 3.3 g	
15水	ごはん 牛乳 みそカツ 切り昆布の炒り煮 えびとなめこのスープ		牛乳,ぶた肉,赤みそ,すき 昆布,さつまあげ,えび,た まご	しょうが,にんにく,にん じんだいずもやし,なめ こ,ほうれん草,玉ねぎ	精白米,大豆油,三温糖, ごま,米油,ごま油	638 kcal 25.2 g 18.1 g 2.5 g	779 kcal 30.2 g 22.1 g 3.1 g	
16木	ごはん 牛乳 ますのしょうゆこうじ漬け いりどり 油心のみそ汁		牛乳,ます,とり肉,赤みそ	ごぼう,にんじん,たけの こ,枝豆,はくさい,だいこ ん,ねぎ	精白米,米油,三温糖, じゃがいも,油心	578 kcal 27.1 g 13.7 g 2.5 g	690 kcal 32.1 g 15.3 g 2.9 g	
17金	ごはん 牛乳 とり肉のバーベキューソース ひじきの炒り煮 とん汁	地場産物の日	牛乳,とり肉,赤みそ,油揚 げ,あやこがね,芽ひじき, ぶた肉,とうふ,米みど	玉ねぎ,しょうが,にんに く,りんご,にんじん,干し 椎茸,ごぼう,はくさい,だ いこん,ねぎ	精白米,でんぷん,大豆 油,三温糖,米油,さとい も	664 kcal 29.2 g 19.9 g 2.4 g	818 kcal 37.4 g 23.5 g 3.0 g	
20月	ごはん 牛乳 えびカツ(パックソース) めん入り野菜炒め さつま汁		牛乳,えび,すけそうらら, ぶた肉,とうふ,赤みそ	もやし,キャベツ,玉ねぎ, にんじん,だいこん,ごぼ う,ねぎ	精白米,パン粉,小麦粉, 大豆油,米油,焼きそば 麺,さつまいも	672 kcal 24.6 g 18.3 g 2.6 g	798 kcal 29.0 g 19.6 g 3.1 g	角小・横小 桜小・北小
21火	ごはん 牛乳 とり肉のレモンペッパー焼き きんぴらごぼう 野菜チャンポン ㊸のみチーズ		牛乳,とり肉,さつまあげ, かまぼこ,いか,えび,チー ズ	ごぼう,にんじん,ねぎ,玉 ねぎ,もやし,キャベツ	精白米,ごま油,三温糖, ごま,米油	567 kcal 29.8 g 11.5 g 3.2 g	708 kcal 36.9 g 14.9 g 4.1 g	
22水	ごはん 牛乳 とりのから揚げ(2こ) 豆とツナのサラダ しょうゆラーメン アセロラゼリー	お誕生日給食	牛乳,とり肉,ツナ,ぶた肉, ナルト	枝豆,とうもろこし,キャ ベツ,きゅうり,にんじん, もやし,ねぎ	精白米,大豆油,ごま,ド レッシング,米油,ラーメ ン,ごま油,アセロラゼ リー	764 kcal 25.5 g 26.2 g 2.5 g	898 kcal 29.5 g 30.7 g 3.4 g	
23木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(小1本・中2本) もやしの中華あえ マーボーどうふ		牛乳,子持ちししゃも,わ かめ,かに風味かまぼこ, ぶた肉,大豆,ひよこ豆,と うふ,赤みそ	もやし,きゅうり,しょう が,にんにく,玉ねぎ,干し 椎茸,にんじん,にら	精白米,大豆油,ごま油, 三温糖,米油,でんぷん	657 kcal 26.8 g 19.7 g 2.0 g	839 kcal 33.9 g 26.1 g 2.8 g	
24金	麦ごはん 牛乳 豚にら丼の具 フルーツヨーグルトあえ 洋風かきたまスープ		牛乳,ぶた肉,ヨーグルト, ばらベーコン,たまご	にんじん,しょうが,にん にく,玉ねぎ,にら,みかん, パイナップル,黄桃,ナ タデココ,小松菜	精白米,米粒麦,米油,で んぷん,ごま油,生クリ ム	652 kcal 23.9 g 21.0 g 2.3 g	794 kcal 29.0 g 25.2 g 2.7 g	
27月	ごはん 牛乳 酢豚 えのき入りおひたし エビボールスープ		牛乳,ぶた肉,レバー,わか め,えびボール	にんじん,パプリカ,玉ねぎ たけのこ,レモン,ほうれん草, えのき,もやし,チンゲンサイ, 干し椎茸	精白米,でんぷん,米粉, 大豆油,三温糖,米油	589 kcal 24.1 g 13.6 g 2.8 g	714 kcal 28.8 g 15.6 g 3.6 g	北小4年 全中学校
28火	ごはん 牛乳 いかのチリソースあえ バンバンジーサラダ のっぺい汁		牛乳,いか,とり肉,ぶた肉, 厚揚げ	にんにく,しょうが,ねぎ,も やし,にんじん,きゅうり,だ いこん,干し椎茸	精白米,大豆油,ごま油, 三温糖,ごま,ドレッシ ング,米油,さといも,で んぷん	643 kcal 26.4 g 19.5 g 2.3 g	777 kcal 32.2 g 23.1 g 2.8 g	角中
29水	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ キャベツときゅうりのサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳プリン㊸のみ	㊸のみ	牛乳,ぶた肉,大豆,赤みそ, ツナ,えび,とうふ	にんにく,しょうが,キャ ベツ,きゅうり,にんじん, 玉ねぎ,チンゲンサイ,ね ぎ	精白米,米粒麦,米油,三 温糖,ドレッシング,ごま 油,牛乳プリン	604 kcal 26.4 g 19.3 g 1.9 g	766 kcal 32.9 g 23.6 g 2.8 g	
30木	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 ぶた肉とこんにゃくのピリ辛みそ炒め 具だくさんみそ汁		牛乳,いわし,ぶた肉,赤み そ,油揚げ,とうふ,米みど	うめ,ごぼう,にんじん,し めじ,だいこん,ねぎ	精白米,米油,三温糖,ご ま油,ごま,じゃがいも	671 kcal 25.4 g 21.4 g 2.1 g	808 kcal 30.4 g 25.0 g 2.6 g	金小・桜小 北小・北角中
31金	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(2こ) 豆サラダ とりだんごスープ		牛乳,ぶた肉,大豆,ひよこ 豆,チーズ,ロースハム,ご ま油	枝豆,にんじん,玉ねぎ,こ まつな,はくさい,ねぎ,干 し椎茸	精白米,ドレッシング,は るさめ	658 kcal 23.9 g 21.2 g 2.1 g	770 kcal 28.0 g 23.4 g 2.5 g	北角中

※物質の割合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※太字の食品は角田市産を使用しています。

※㊸は小学校・㊹は中学校です。

※魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。

☆今月の目標  
「食事のマナーを身につけよう」

### 5月の平均栄養価

小学校	基準値	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分
平均値	650 kcal	24.0 g	18.0 g	3.0 mg	350 mg	2.0g未満	2.4 g
中学校	基準値	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分
平均値	830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 mg	450 mg	2.5g未満	3.0 g



### 学校給食使用食材放射能検査について (R6.3.12~R6.4.15日分)

角田市では、学校給食の使用食材のうち2~4種類を選定し、食品モニター (RADIQFS300) で測定しています。検査食材の検査結果は、全て不検出でした。

#### 《今回の検査食材》

- ・精白米 (角田市) ・入荷ごと ・牛乳 (宮城県) ・2週間ごと
- ・もやし (福島県) ・チンゲン菜 (宮城県) ・きゅうり (宮城県)

\*詳しくは角田市ホームページに測定結果を掲載していますので、ご覧ください。