



※予定献立表は、松島町教育委員会のホームページでもご覧いただけます。

| 日曜 | 献立名 ※牛乳は毎日つきます 『はし』は、まい日もってきてください | 給食休みの学校・学年 | 使用する主な食品 | | | 栄養価 | |
|-----|-------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|
| | | | 〈赤の食品〉 おもに 血や肉になる ～ ★は宮城県内産、◎は松島産の食品です。～ | 〈緑の食品〉 おもに 体の調子を整える | 〈黄の食品〉 おもに 熱や力になる | エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g | 小学校 |
| 2月 | ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 小松菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 | 二幼 全小 | ★牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ | ピーマン 小松菜 もやし にんじん だいこん ねぎ | ◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 上白糖 じゃがいも | 606 29.8 | 783 37.3 |
| 6金 | ハヤシライス オムレツ 切り干しだいこんのサラダ | 二幼 二小 | ★牛乳 ★豚肉 鶏卵 ハム | たまねぎ にんじん ◎松島産トマト 切り干しだいこん キャベツ きゅうり | ◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング | 665 23.5 | 843 28.0 |
| 9月 | たけのごはん かつおフライ わかめともやしのあえもの じゃがいものみそ汁 | | ★牛乳 かつお わかめ 豆腐 | たけのこ キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ | ◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 じゃがいも | 575 25.9 | 617 28.0 |
| 10火 | ミルクパン チキンマーマレードソース ポテトサラダ ビーンズスープ | 松中1年 | ★牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ひよこ豆 レンズ豆 大豆 | きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ えだ豆 パセリ | パン マーマレード マヨネーズ 米油 じゃがいも | 605 27.4 | 845 35.3 |
| 11水 | ごはん そぼろ丼の具 きゅうりともやしのごま酢あえ 油麩汁 | | ★牛乳 ★鶏卵 ★鶏肉 ★豚肉 油揚げ 豆腐 | たまねぎ いんげん きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい 干しいたけ ねぎ | ◎松島産ごはん 米油 上白糖 三温糖 ★油麩 | 680 32.3 | 876 40.2 |
| 12木 | 米粉フォカッチャ チリコンカン キャベツソテー クラムチャウダー | 松中2年 | ★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン あさり 生クリーム | たまねぎ ◎松島産トマト キャベツ パプリカ にんじん パセリ | パン 米油 上白糖 じゃがいも | 609 34.1 | 832 45.6 |
| 13金 | ごはん 中華飯の具 揚げぎょうざ(幼小2 中3) フルーツ杏仁ミックス | | ★牛乳 ★豚肉 えび いか かまぼこ うずら卵 | たまねぎ にんじん もやし はくさい たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ みかん パインアップル | ◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 米油 でん粉 ごま油 杏仁豆腐 ゼリー | 681 25.7 | 860 30.8 |
| 16月 | ごはん 和風おろしハンバーグ ひじきと豆もやしの炒め煮 厚揚げと小松菜のみそ汁 | | ★牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき ★さつま揚げ 厚揚げ | だいこん 豆もやし にんじん ねぎ 小松菜 | ◎松島産ごはん 上白糖 米油 じゃがいも | 612 28.0 | 781 34.4 |
| 17火 | ソフトパン ロングウインナー マカロニのケチャップソテー キャベツとコーンのスープ | | ★牛乳 ウインナー ベーコン | トマト ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ コーン | パン バター マカロニ じゃがいも | 591 22.0 | 788 27.6 |
| 18水 | ごはん さばのごま焼き もやしの中華あえ みそ野菜スープ | 二幼 | ★牛乳 さば ★ちくわ ★豚肉 | もやし きゅうり にんじん キャベツ たけのこ コーン ねぎ | ◎松島産ごはん ごま ごま油 ドレッシング | 567 25.0 | 726 30.7 |
| 19木 | バターロール ミートボールシチュー ブロッコリーサラダ 冷凍りんご | 五幼 | ★牛乳 鶏肉 豚肉 | たまねぎ にんじん ◎松島産トマト ブロッコリー きゅうり コーン りんご | パン 米油 じゃがいも ドレッシング | 578 20.3 | 805 26.9 |
| 20金 | ごはん スタミナ丼の具 ピリカラほうれんそう すいとん汁 | 二小 | ★牛乳 ★豚肉 わかめ ★鶏肉 油揚げ | たまねぎ エリンギ パプリカ ほうれんそう もやし だいこん 干しいたけ ごぼう にんじん ねぎ | ◎松島産ごはん 米油 三温糖 上白糖 ごま油 ごま 小麦粉 | 652 29.7 | 837 36.7 |
| 23月 | ごはん ささかまの磯辺揚げ 肉じゃが もやしのみそ汁 | 二幼 全小 | ★牛乳 ★ささかま あおさ ★豚肉 油揚げ | たまねぎ にんじん いんげん だいこん もやし ねぎ | ◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 米油 上白糖 じゃがいも | 801 29.9 | |
| 24火 | ミルクパン ガリックバジルチキン ごぼうサラダ マカロニスープ | 一幼 二小 五小 | ★牛乳 鶏肉 ツナ フランクフルト | ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん パセリ | パン マヨネーズ ドレッシング 米油 じゃがいも マカロニ | 611 27.8 | 852 35.8 |
| 25水 | ごはん ポークカレー くきわかめのサラダ ブルーン風味ヨーグルト | | ★牛乳 ★豚肉 くきわかめ 鶏肉 ヨーグルト | たまねぎ にんじん ◎松島産トマト きゅうり コーン | ◎松島産ごはん 米油 じゃがいも | 632 22.8 | 796 27.1 |
| 26木 | ソフトパン 鮭チーズフライ(ソース) カラフルサラダ トマトのコンソメスープ | 五小3年 | ★牛乳 鮭 チーズ ★鶏肉 | ブロッコリー キャベツ パプリカ ◎松島産トマト たまねぎ パセリ | パン 大豆油 パン粉 ドレッシング じゃがいも | 569 27.3 | 804 37.1 |
| 27金 | ごはん たらちりソース チンゲンサイと春雨のサラダ 中華コーンスープ | 五幼 | ★牛乳 たら 鶏肉 ハム ★鶏卵 | ねぎ チンゲンサイ もやし えのきだけ コーン | ◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 米油 上白糖 春雨 ドレッシング | 608 25.7 | 779 31.1 |
| 30月 | ごはん 肉だんご(幼小2 中3) 切り干し大根の煮物 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 | | ★牛乳 鶏肉 豚肉 ★さつま揚げ 油揚げ | 切り干しだいこん 豆もやし にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ 小ねぎ | ◎松島産ごはん 米油 三温糖 じゃがいも 豆麩 | 610 25.5 | 753 29.8 |
| 31火 | バターロール 豚肉のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ えだ豆のポターージュスープ | 五幼 | ★牛乳 ★豚肉 生クリーム | ◎松島産トマト たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン えだ豆 | パン 米油 上白糖 ドレッシング じゃがいも | 578 26.0 | 825 34.2 |



*都合により献立を変更する場合があります
 月平均栄養価:エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校:613Kcal 26.5g 22.2g 2.3g
 中学校:800Kcal 32.9g 27.2g 3.1g

