



## 8月の予定献立表 【小学校】石巻市住吉学校給食センター

日	曜日	こんだて名	主な材料名と体の中のはたらき			栄養価	備考 (給食止め)
			赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギー kcal	
			血や肉や 骨になる食品	体の調子をよくし 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品	たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
27	月	ごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・もやしとハムのソテー 生乳 ・はるさめごもくスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく うずらのたまご ベーコン	にんじん はくさい もやし なら ながねぎ しょうが りんご	ごはん マロニー サラダあぶら	- 629 - - 26.0 - - 18.9 - 2.3	住吉小、門脇小 山下小、貞山小 開北小、湊小
28	火	ごはん ・とりにくのガーリックやき ・ごもくきんぴら 生乳 ・キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん だいこん はくさい しめじ にんにく ながねぎ ごぼう いんげん こんにゃく	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	- 631 - - 27.8 - - 15.7 - 3.2	山下小
29	水	ミルク パン 生乳 ・カレーなんばんうどん ・いかのてんぷら ・コーヒージゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ いか かつお	にんじん ほししいたけ ながねぎ	パン さとう あげあぶら でんぷん うどん コーヒージゅうにゅうのもと	- 681 - - 26.7 - - 26.7 - 2.7	
30	木	ごはん ・あつやきたまごのそぼろあんかけ ・キャベツとあぶらあげのいためもの 生乳 ・えびとうふのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ えび あぶらあげ あつやきたまご とりにく	にんじん はくさい しめじ ながねぎ キャベツ もやし	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	- 614 - - 26.0 - - 18.5 - 2.9	
31	金	ごはん ・さけのなんばんづけ ・ごもくまめ 生乳 ・じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とうふ にぼし みそ さけ とりにく こんぶ かつお だいず	にんじん ながねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	ごはん じゃがいも でんぷん あげあぶら さとう サラダあぶら	- 676 - - 29.9 - - 17.6 - 3.3	鹿妻小

☆都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆はし・スプーンの取り扱いについて……使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。



## 8の予定献立表 【中学校】

石巻市住吉学校給食センター

日	曜日	主な材料名と体の中のはたらき			栄養価		備考 (給食止め)
		こんだて名	赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギー kcal	
			血や肉や 骨になる食品	体の調子をよくし 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品	たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
27	月	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしとハムのソテー 春雨五目スープ 牛乳	牛乳 ベーコン ハム うずらの卵 豚肉	にんじん 白菜 もやし 長ねぎ しょうが りんご	ごはん マロニー サラダ油	792 316 22.0 3.2	山下中、住吉中
28	火	ごはん 鶏肉のガーリック焼き 五目きんぴら キムチスープ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	にんじん 大根 白菜 しめじ にんにく 長ねぎ ごぼう いんげん こんにゃく	ごはん サラダ油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	791 326 28.1 4.2	
29	水	ミルク パン 牛乳 カレー南蛮うどん いかの天ぷら コーヒー牛乳の素	牛乳 鶏肉 さば 油揚げ いか かつお	にんじん 干しいたけ 長ね ぎ	パン 砂糖 揚げ油 でん粉 うどん コーヒー牛乳の素	886 34.2 34.0 3.5	
30	木	ごはん 厚焼き卵のそぼろあんかけ キャベツと油揚げの炒め物 えびと豆腐のスープ 牛乳	牛乳 ベーコン 豆腐 えび 油揚げ 厚焼き卵 鶏肉	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ キャベツ もやし	ごはん サラダ油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	752 29.2 20.4 3.5	
31	金	ごはん 鮭の南蛮漬け 五目豆 じゃがいものみそ汁 牛乳	牛乳 豆腐 煮干し みそ 鮭 鶏肉 昆布 かつお 大豆	にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆	ごはん じゃがいも でん粉 揚げ油 砂糖 サラダ油	855 36.8 20.6 4.2	

☆都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆はし・スプーンの取り扱いについて……使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。



# 8の予定献立表 【幼稚園】

石巻市住吉学校給食センター

日	曜日	こんだて名	主な材料名と体の中のはたらき			栄養価		備考
			赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			血や肉や骨になる食品	体の調子をよくし病気を防ぐ食品	はたらく力や熱になる食品	脂質 g	食塩 g	
28	火	ごはん 牛乳 ・とりにくのガーリックやき ・ごもくきんぴら ・キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん だいこん はくさい しめじ にんにく ながねぎ ごぼう いんげん こんにやく	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	-531- -23.8- -14.0- 2.5		
29	水	ミルクパン 牛乳 ・カレーなんばんうどん ・いかのてんぷら ・コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ いか かつお	にんじん ほしいたけ ながねぎ	パン さとう あげあぶら でんぷん うどん コーヒーぎゅうにゅうのもと	-588- -22.8- -24.4- 2.2		
30	木	ごはん 牛乳 ・あつやきたまごのそぼろあんかけ ・キャベツとあぶらあげのいためもの ・えびとうふのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ えび あぶらあげ あつやきたまご とりにく	にんじん はくさい しめじ ながねぎ キャベツ もやし	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	-537- -23.5- -17.3- 2.6		
31	金	ごはん 牛乳 ・さけのなんばんづけ ・ごもくまめ ・じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とうふ にぼし みそ さけ とりにく こんぶ かつお だいず	にんじん ながねぎ こんにやく えだまめ ごぼう	ごはん じゃがいも でんぷん あげあぶら さとう サラダあぶら	-568- -24.9- -15.5- 2.7		

☆都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ☆はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。