

9月のよていこんだてひょう 【小学校】

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだて名	おもなさいりょう名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め等)
				あかのなかま 血や肉や骨に なる食べもの	みどりのなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べもの	きいろのなかま はたらく力や 熱になる食べもの		
9月	月		ごはん	牛乳 ロースハム とうふ ぶた肉 こんぶいわし	にんじん はくさい えのき こまつな えだまめ	ごはん でん粉 サラダ油 さとう	627	雄勝小
			牛乳				26.9	
4	火		ごはん	牛乳 油あげ みそ とうふ ぶた肉 シヨルダーベーコン	なす ねぎ にんじん だいずもやししょうが チンゲンサイりんご 玉ねぎ	ごはん じゃがいも ごま油 さとう でん粉	680	
			牛乳				32.6	
5	水		せわりソフト ドッグパン	牛乳 ヨーグルト ウインナー ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ	背割りソフトドッグパン サラダ油 蒸し中華めん	669	
			牛乳				25.3	
6	木		ごはん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 赤魚 シヨルダーベーコン	にんじん だいこん しめじ はくさい こまつなしょうが もやし たけのこ チンゲンサイ	ごはん さとう 春雨 サラダ油 でん粉 揚げ油	642	
			牛乳				26.1	
7	金	🎵	ごはん	牛乳 とり肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにくりんご コーン えだまめ パイン	ごはん じゃがいも サラダ油 マーガリン	704	大川小 船越小
			牛乳				24.6	
10	月		ごはん	牛乳 とうふ たまご 油あげ とり肉	しいたけ にんじん ほうれん草 キャベツ もやし レモン ねぎ	ごはん でん粉 サラダ油 さとう ごま 揚げ油	676	大須小
			牛乳				31.0	
11	火		ごはん	牛乳 とうふ 油あげ みそ とり肉 さば	にんじん えのき ねぎ 切り干しだいこん こんにゃく たもぎたけ	ごはん サラダ油 さとう でん粉 揚げ油	681	
			牛乳				28.9	
12	水	🎵	ツイストパン	牛乳 シヨルダーベーコン チーズ スキムミルク ぶた肉 生クリーム ウインナー	たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ ピーマン りんご	ツイストパン さとう マーガリン サラダ油 じゃが芋	729	渡波小5年 稲井小1~4年
			牛乳				31.5	
13	木		ごはん	牛乳 うずらの卵 とうふ さんま	たもぎたけ たけのこ しいたけ みつば にんじん 玉ねぎ えのき グリンピース	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	706	大須小 渡波小5年 飯一小5年 飯二小6年 二俣小6年 橋小6年 相小6年 吉小6年 雄勝小6年 船越小6年
			牛乳				28.9	
14	金		ごはん	牛乳 とり肉 とうふ みそ ロースハム	ごぼう にんじん だいこん ねぎ だいずもやし ピーマン	ごはん サラダ油 さつまいも さとう でん粉	640	大谷地小 飯一小5年 飯二小6年 二俣小6年 大須小6年 渡波小5年 橋小6年 相小6年 吉小6年 雄勝小6年 船越小6年
			牛乳				31.7	
18	火		ごはん	牛乳 ぶた肉 みそ シヨルダーベーコン	にんじん たまねぎ もやし コーン キャベツ ピーマン かぼちゃ	ごはん じゃがいも サラダ油 ピーナ ぎ コロッケの衣 揚げ油	726	飯一小5年 大谷地小5年
			牛乳				20.3	
19	水		バターロール	牛乳 ロースハム えび ウインナー 生クリーム チーズ とり肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ セロリー パセリ にんにく パイン	バターロール サラダ油 はちみつ マーガリン ペンネ	635	大谷地小5年
			牛乳				31.1	
20	木		ごはん	牛乳 油あげ みそ とうふ わかめ ぶた肉 赤魚	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	654	大谷地小5年
			牛乳				32.5	
21	金		ごはん	牛乳 ロースハム とうふ うずらの卵 ぶた肉 みそ ぎょうざ	にんじん たけのこ 玉ねぎ はくさい しいたけ しょうが にんにく ねぎ こんにゃく	ごはん ごま油 さとう ぎょうざの皮 揚げ油	690	渡波小1~3年
			牛乳				25.3	
24	月		ごはん	牛乳 シヨルダーベーコン わかめ うずらの卵 とうふ ぶた肉 とり肉	えのき もやし にんじん ねぎ キャベツ しょうが	ごはん ごま油 さとう でん粉 揚げ油	692	二俣小5年
			牛乳				31.2	
25	火		ごはん	牛乳 みそ とうふ とり肉 さけ	ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん しいたけ しめじ えだまめ	ごはん じゃがいも サラダ油 くり さとう	657	大谷地小
			牛乳				32.7	
26	水		コッペパン	牛乳 とり肉 とうふ 卵 生クリーム シヨルダーベーコン ハンバーグ(牛・豚)	にんじん たまねぎ レタス コーン キャベツ しめじ	コッペパン でん粉 りんごジャム サラダ油 マーガリン	636	大川小
			牛乳				30.1	
27	木		ごはん	牛乳 とうふ みそ とり肉 こんぶ だいず あじ	なめこ ねぎ こんにゃく えだまめ にんじん ごぼう 野菜ふりかけ	ごはん サラダ油 さとう	632	稲井小6年
			牛乳				31.3	
28	金	🎵	ごはん	牛乳 ぶた肉 スキムミルク スコッチエッグ(卵・とり肉)	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース	ごはん サラダ油 さとう 十五夜デザート	697	雄勝小 飯二小1~4年 稲井小6年
			牛乳				21.2	

※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。 ☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。

9月の予定献立表 【中学校】

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのほたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め等)
				赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
				血や肉や骨に なる食べもの	からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べもの	はたらく力や 熱になる食べもの		
9月	月		ごはん	牛乳 ロースハム とうふ ぶた肉 こんぶ いわし	にんじん はくさい えのき こまつな えだまめ	ごはん でん粉 サラダ油 さとう	794	稲井中 飯野川中 河北中 北上中 雄勝中
			牛乳				794	
4	火		ごはん	牛乳 油あげ みそ とうふ ぶた肉 シヨルダーベーコン	なす ねぎ にんじん だいずもやししょうが チンゲンサイ りんご 玉ねぎ	ごはん じゃがいも ごま油 さとう でん粉	857	
			牛乳				857	
5	水		せわりソフト ドッグパン	牛乳 ヨーグルト ウインナー ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ	背割りソフトドッグパン サラダ油 蒸し中華めん	850	大川中 河北中 大須中
			牛乳				850	
6	木		ごはん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 赤魚 シヨルダーベーコン	にんじん だいこん しめじ はくさい こまつな しょうが もやし たけのこ チンゲンサイ	ごはん さとう 春雨 サラダ油 でん粉 揚げ油	807	
			牛乳				807	
7	金	♫	ごはん	牛乳 とり肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく りんご コーン えだまめ パイン	ごはん じゃがいも サラダ油 マーガリン	890	稲井中 飯野川中
			牛乳				890	
10	月		ごはん	牛乳 とうふ たまご 油あげ とり肉	しいたけ にんじん ほうれん草 キャベツ もやし レモン ねぎ	ごはん でん粉 サラダ油 さとう ごま 揚げ油	852	渡波中 河北中 大須中 雄勝中
			牛乳				852	
11	火		ごはん	牛乳 とうふ 油あげ みそ とり肉 さば	にんじん えのき ねぎ 切り干しだいこん こんにゃく たもぎたけ	ごはん サラダ油 さとう でん粉 揚げ油	860	
			牛乳				860	
12	水	♫	ツイストパン	牛乳 シヨルダーベーコン チーズ スキムミルク ぶた肉 生クリーム ウインナー	たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ ピーマン りんご	ツイストパン さとう マーガリン サラダ油 じゃが芋	922	河北中 北上中3年
			牛乳				922	
13	木		ごはん	牛乳 うずらの卵 とうふ さんま	たもぎたけ たけのこ しいたけ みつば にんじん 玉ねぎ えのき グリンピース	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	881	河北中 北上中 大川中1.2年
			牛乳				881	
14	金		ごはん	牛乳 とり肉 とうふ みそ ロースハム	ごぼう にんじん だいこん ねぎ だいずもやし ピーマン	ごはん サラダ油 さつまいも さとう でん粉	804	河北中 北上中3年 大川中1.2年
			牛乳				804	
18	火		ごはん	牛乳 ぶた肉 みそ シヨルダーベーコン	にんじん たまねぎ もやし コーン キャベツ ピーマン かぼちゃ	ごはん じゃがいも サラダ油 ビーン ごま コロッケの衣 揚げ油	893	雄勝中
			牛乳				893	
19	水		バターロール	牛乳 ロースハム えび ウインナー 生クリーム チーズ とり肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ セロリー パセリ にんにく パイン	バターロール サラダ油 はちみつ マーガリン ペンネ	809	
			牛乳				809	
20	木		ごはん	牛乳 油あげ みそ とうふ わかめ ぶた肉 赤魚	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	825	
			牛乳				825	
21	金		ごはん	牛乳 ロースハム とうふ うずらの卵 ぶた肉 みそ ぎょうざ	にんじん たけのこ 玉ねぎ はくさい しいたけ しょうが にんにく ねぎ こんにゃく	ごはん ごま油 さとう ぎょうざの皮 揚げ油	894	
			牛乳				894	
24	月		ごはん	牛乳 シヨルダーベーコン わかめ うずらの卵 とうふ ぶた肉 とり肉	えのき もやし にんじん ねぎ キャベツ しょうが	ごはん ごま油 さとう でん粉 揚げ油	876	
			牛乳				876	
25	火		ごはん	牛乳 みそ とうふ とり肉 さけ	ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん しいたけ しめじ えだまめ	ごはん じゃがいも サラダ油 くり さとう	826	
			牛乳				826	
26	水		コッペパン	牛乳 とり肉 とうふ 卵 生クリーム シヨルダーベーコン ハンバーグ(牛・豚)	にんじん たまねぎ レタス コーン キャベツ しめじ	コッペパン でん粉 りんごジャム サラダ油 マーガリン	805	稲井中3年
			牛乳				805	
27	木		ごはん	牛乳 とうふ みそ とり肉 こんぶ だいず あじ	なめこ ねぎ こんにゃく えだまめ にんじん ごぼう 野菜ふりかけ	ごはん サラダ油 さとう	795	
			牛乳				795	
28	金	♫	ごはん	牛乳 ぶた肉 スキムミルク スコッチエッグ(卵・とり肉)	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ごはん サラダ油 さとう 十五夜デザート	859	
			牛乳				859	

※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。 ☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。

9月のよていこんだてひょう 【幼稚園】

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	おもなさいりょう名と3つのほたらき			備考 (給食止め等)	
			こんだて名				
			あかのなかま 血や肉や骨になる食べもの	みどりのなかま からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの	きいろのなかま はたらく力や熱になる食べもの		
9月	月	ごはん 牛乳	いわしのうめ煮 こんぶのそぼろ煮 とうふスープ	牛乳 ロースハム とうふ ぶた肉 こんぶ いわし	にんじん はくさい えのき こまつな えだまめ	ごはん でん粉 サラダ油 さとう	
4	火	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき やさいのちゅうかいため なすのみそしる	牛乳 油あげ みそ とうふ ぶた肉 シュルダーベーコン	なす ねぎ にんじん だいずもやししょうが チゲンサイ りんご 玉ねぎ	ごはん じゃがいも ごま油 さとう でん粉	
5	水	せわりソフト ドッグパン 牛乳	やきそば ポイルウインナー/パックケチャップ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ウインナー ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ	背割りソフトドッグパン サラダ油 蒸し中華めん	
6	木	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ はるさめいりやさしいため キムチスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 赤魚 シュルダーベーコン	にんじん だいこん しめじ はくさい こまつな しょうが もやし たけのこ チゲンサイ	ごはん さとう 春雨 サラダ油 でん粉 揚げ油	
7	金	ごはん 牛乳	チキンカレー コーンとえだまめのソテー れいとうパン	牛乳 とり肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく りんご コーン えだまめ パイン	ごはん じゃがいも サラダ油 マーガリン	
10	月	ごはん 牛乳	ささみのレモン煮 キャベツとあぶらあげのごまいため かきたまじる	牛乳 とうふ たまご 油あげ とり肉	しいたけ にんじん ほうれん草 キャベツ もやし レモン ねぎ	ごはん でん粉 サラダ油 さとう ごま 揚げ油	
11	火	ごはん 牛乳	さばのからししょうゆかけ きりぼしだいこんのいり煮 えのきととうふのみそしる	牛乳 とうふ 油あげ みそ とり肉 さば	にんじん えのき ねぎ 切り干しだいこん こんにゃく たもぎたけ	ごはん サラダ油 さとう でん粉 揚げ油	
12	水		幼稚園の給食は休みです			河北幼稚園	
13	木	ごはん 牛乳	さんまのしおやき やさいのうま煮 すましじる	牛乳 うずらの卵 とうふ さんま	たもぎたけ たけのこ しいたけ みつば にんじん 玉ねぎ えのき グリンピース	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	
14	金	ごはん 牛乳	とりにくのてりやき まめもやしのソテー さつまじる	牛乳 とり肉 とうふ みそ ロースハム	ごぼう にんじん だいこん ねぎ だいずもやし ピーマン	ごはん サラダ油 さつまいも さとう でん粉	
18	火	ごはん 牛乳	かぼちゃコロッケ/パックスソース ビーフソテー もやしじる	牛乳 ぶた肉 みそ シュルダーベーコン	にんじん たまねぎ もやし コーン キャベツ ピーマン かぼちゃ	ごはん じゃがいも サラダ油 ビーフ ごま コロッケの衣 揚げ油	
19	水	バターロール 牛乳	チキンバーベキューソース カレーパスタ やさいスープ	牛乳 ロースハム えび ウインナー 生クリーム チーズ とり肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ セロリ パセリ にんにく パイン	バターロール サラダ油 はちみつ マーガリン ペンネ	
20	木	ごはん 牛乳	あかうおのしょうがじょうゆやき にくじゃが わかめじる	牛乳 油あげ みそ とうふ わかめ ぶた肉 赤魚	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	
21	金	ごはん 牛乳	ぎょうざ(2こ) ぶたにくとこんにゃくのみそいため ちゅうかスープ	牛乳 ロースハム とうふ うずらの卵 ぶた肉 みそぎょうざ	にんじん たけのこ 玉ねぎ はくさい しいたけ しょうが にんにく ねぎ こんにゃく	ごはん ごま油 さとう ぎょうざの皮 揚げ油	
24	月	ごはん 牛乳	とりにくのちゅうかふうからあげ キャベツとぶたにくのかきあぶらいため わかめスープ	牛乳 シュルダーベーコン わかめ うずらの卵 とうふ ぶた肉 とり肉	えのき もやし にんじん ねぎ キャベツ しょうが	ごはん ごま油 さとう でん粉 揚げ油	
25	火	ごはん 牛乳	さけのみりんやき あきのにも じゃがいものみそしる	牛乳 みそ とうふ とり肉 さけ	ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん しいたけ しめじ えだまめ	ごはん じゃがいも サラダ油 くり さとう	
26	水	コッペパン 牛乳	ハンバーグきのこソース キャベツとコーンのソテー レタスとたまごのスープ	牛乳 とり肉 とうふ 卵 生クリーム シュルダーベーコン ハンバーグ(牛・豚)	にんじん たまねぎ レタス コーン キャベツ しめじ	コッペパン でん粉 りんごジャム サラダ油 マーガリン	
27	木	ごはん 牛乳	あじのしおこうじやき ごもくまめ なめこじる やさいふりかけ	牛乳 とうふ みそ とり肉 こんぶ だいず あじ	なめこ ねぎ こんにゃく えだまめ にんじん ごぼう 野菜ふりかけ	ごはん サラダ油 さとう	
28	金	ごはん 牛乳	スコッチエッグ ハッシュドポーク じゅうごやデザート	牛乳 ぶた肉 スキムミルク スコッチエッグ(卵・とり肉)	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース	ごはん サラダ油 さとう 十五夜デザート	

※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。 ☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。