

# 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	3	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	627 26.9 18.5 3.0	雄勝小
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 ショルダーベーコン	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 32.6 22.4 2.6	
5	水		せわりソフト ドッグパン 牛乳	・やさそば ・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	669 25.3 27.5 3.9	
6	木		ごはん 牛乳	・あかうおのりたつたあげ ・はるさめいりやさいいため ・キムチスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 赤魚 ショルダーベーコン	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 26.1 18.2 3.3	
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	704 24.6 17.7 2.4	大川小 船越小
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	676 31.0 19.7 2.7	大須小
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	681 28.9 21.1 2.9	
12	水	♫	ツイストパン 牛乳	・ぶたにくのアップルソース ・キャベツとウインナーのソテー ・コーンポタージュ	牛乳 ショルダーベーコン 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 31.5 29.1 3.9	渡波小5年 稲井小1~4年
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	706 28.9 24.7 2.1	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
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	640 31.7 15.4 3.3	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
18	火		ごはん 牛乳	・かぼちゃコロッケ/パックソース ・ビーフソテー ・もやしじる	牛乳 ぶた肉 みそ ショルダーベーコン	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	726 20.3 17.9 3.3	飯一小5年 大谷地小5年
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 31.1 25.3 3.2	大谷地小5年
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	654 32.5 15.7 2.8	大谷地小5年
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	690 25.3 24.3 2.9	渡波小1~3年
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 ショルダーベーコン 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 31.2 23.2 3.2	二俣小5年
25	火		ごはん 牛乳	・さけのみりんやき ・あきのにももの ・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	657 32.7 13.8 2.7	大谷地小
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 ショルダーベーコン 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 30.1 23.6 3.9	大川小
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	632 31.3 16.5 3.2	稲井小6年
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	697 21.2 21.8 3.1	雄勝小 飯二小1~4年 稲井小6年

※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	・いわしのうめ煮 ・昆布のそぼろ煮 ・豆腐スープ	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	794 32.8 21.7 4.0	稲井中 飯野川中 河北中 北上中 雄勝中
			牛乳						
4	火		ごはん	・豚肉の生姜焼き ・野菜の中華炒め ・なすのみそ汁	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 39.8 26.0 3.6	
			牛乳						
5	水		せわりソフト ドッグパン	・焼きそば ・ポイルウイナー/パックケチャップ ・ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ウイナー 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 31.3 32.2 4.8	大川中 河北中 大須中
			牛乳						
6	木		ごはん	・赤魚の竜田揚げ ・春雨入り野菜炒め ・キムチスープ	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 31.7 21.3 4.0	
			牛乳						
7	金	♫	ごはん	・チキンカレー ・コーンと枝豆のソテー ・冷凍パン	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	890 30.2 20.9 3.3	稲井中 飯野川中
			牛乳						
10	月		ごはん	・ささみのレモン煮 ・キャベツと油あげのごま炒め ・かきたま汁	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 37.3 23.3 3.4	渡波中 河北中 大須中 雄勝中
			牛乳						
11	火		ごはん	・さばの辛子醤油かけ ・切り干し大根の炒り煮 ・えのきと豆腐のみそ汁	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 こんにやく たもぎたけ	ごはん サラダ油 さとう でん粉 揚げ油	860 35.6 25.0 3.8	
			牛乳						
12	水	♫	ツイストパン	・豚肉のアップルソース ・キャベツとウイナーのソテー ・コーンポタージュ	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 38.5 35.4 4.9	河北中 北上中3年
			牛乳						
13	木		ごはん	・さんまの塩焼き ・やさしいうま煮 ・すまし汁	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 34.6 28.6 2.6	河北中 北上中 大川中1.2年
			牛乳						
14	金		ごはん	・鶏肉の照り焼き ・豆もやしのソテー ・さつま汁	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 38.2 17.4 4.1	河北中 北上中3年 大川中1.2年
			牛乳						
18	火		ごはん	・かぼちゃコロッケ/パックソース ・ピーマンソテー ・もやし汁	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 ごま コロッケの衣 揚げ油	893 23.9 20.8 4.1	雄勝中
			牛乳						
19	水		バターロール	・チキンバーベキューソース ・カレーパスタ ・野菜スープ	牛乳 ロースハム えび ウイナー 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 38.5 31.0 4.2	
			牛乳						
20	木		ごはん	・赤魚の生姜醤油焼き ・肉じゃが ・わかめ汁	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 こんにやく 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 39.5 17.9 3.9	
			牛乳						
21	金		ごはん	・ぎょうざ(3個) ・豚肉とこんにやくのみそ炒め ・中華スープ	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 こんにやく	ごはん ごま油 さとう ぎょうざの皮 揚げ油	894 31.7 30.6 4.0	
			牛乳						
24	月		ごはん	・鶏肉の中華風唐揚げ ・キャベツと豚肉のかき油炒め ・わかめスープ	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 38.0 27.6 4.2	
			牛乳						
25	火		ごはん	・鮭のみりん焼き ・秋の煮物 ・じゃが芋のみそ汁	牛乳 みそ とうふ とり肉 さけ	ねぎ ごぼう こんにやく 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 39.8 15.5 3.6	
			牛乳						
26	水		コッペパン	・ハンバーグきのこソース ・キャベツとコーンのソテー ・レタスと卵のスープ	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 38.1 28.8 4.9	稲井中3年
			牛乳						
27	木		ごはん	・あじの塩こうじ焼き ・五豆 ・なめこ汁 野菜ふりかけ	牛乳 とうふ みそ とり肉 こんぶ だいず あじ	なめこ ねぎ こんにやく 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 38.5 18.6 4.2	
			牛乳						
28	金	♫	ごはん	・スコッチエッグ ・ハッシュドポーク ・十五夜デザート	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 グリーンピース	ごはん サラダ油 さとう 十五夜デザート	859 24.4 24.8 3.9	
			牛乳						

※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 リン	おもなざいりょう名と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のため なすのみそしる	牛乳 油あげ みそ とうふ ぶた肉 シュルダールベーコン	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	やしそば 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 シュルダールベーコン	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 シュルダールベーコン	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	
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 シュルダールベーコン 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 あきのにもの 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 ・りんご レタスとたまごのスープ ジャム	牛乳 とり肉 とうふ 卵 生クリーム シュルダールベーコン 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。