

9月の予定献立表(幼稚園・小学校)

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだて名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価(1人あたり)			備考 (給食止め)
				赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	
				血や肉や骨になる食品	はたらく力や熱になる食品	からだの調子を整え病気を防ぐ食品	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
9/3	月	◎	ごはん	セルフチャーハン (ごはんにまぜてたべましょう)	牛乳 豚肉 えび	ごはん 大豆油	たけのこ きくらげ	788 955 690	東中/西中	
			牛乳	はるまき ワンタンスープ	ごま油 かたくり粉	しいたけ にんじん	28.3 33.7 24.2			
4	火		ごはん	さげのなんぼんづけ ひじきのいりに	牛乳 さげ ひじき	ごはん かたくり粉	にんじん こんにやく	668 835 574	※中二小3年保護者試食会	
			牛乳	こまつなのみそしる	にぼし 油揚げ	大豆油 さとう	えだまめ 大豆もやし	29.4 35.7 26.5		
5	水	◎	こめこパン	ぶたにくのアップルソースやき キャベツとウィンナーのソテー	牛乳 豚肉	パン さとう	りんご にんじん	720 906 618	和小I/桃中/東中	
			牛乳	コーンポタージュ	ウィンナー ベーコン	サラダ油 バター	キャベツ たまねぎ	32.0 39.7 28.6		
6	木		ごはん	さばのからししょうゆかけ きりほしだいこんのいりに	牛乳 さば 油揚げ	ごはん かたくり粉	ねぎ にんじん 大根	674 847 582	北小6年	
			牛乳	えのきととうふのみそしる	にぼし 豆腐 みそ	大豆油 さとう	こんにやく えのきだけ	27.7 33.9 25.1		
7	金		ごはん	とりにくのパンパンソース もやしのピリからいため	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん ごま油	しょうが もやし	625 770 538	北小6年/西中	
			牛乳	はるさめごもくスープ ☆りんごゼリー	ハム	さとう ごま	にら にんじん ねぎ	27.0 32.3 22.7		
10	月		ごはん	あげきょうざ(2こ) ぶたにくとこんにやくのみそいため	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん さとう	キャベツ たまねぎ にら	731 887 630	桃中	
			牛乳	かきたまじる	たまご みそ	ごま油 小麦粉	にんにく しょうが こんにやく	27.1 31.9 23.7		
11	火		ごはん	あかうおのしょうがやき にくじゃが	牛乳 赤魚 豚肉	ごはん サラダ油	しょうが にんじん	615 770 521	幼/鹿小	
			牛乳	わかめのみそしる	豆腐 わかめ みそ	じゃがいも さとう	たまねぎ こんにやく	30.1 35.9 25.2		
12	水		ミルクパン	カレーうどん イカのでんぶら	牛乳 かつお節	パン さとう	にんじん しいたけ	675 795 573	桃中2年	
			牛乳	☆みかんゼリー	さば節 鶏肉	かたくり粉 めん	ねぎ みかん	23.9 28.1 20.1		
13	木		ごはん	ささみのレモンに キャベツとあぶらあげのごまいため	牛乳 鶏肉	ごはん かたくり粉	レモン にんじん	617 773 533	前小6年/鹿小6年/須小6年/桃中1・2年	
			牛乳	ちゅうかスープ	油揚げ 豚肉	大豆油 さとう	キャベツ もやし	28.7 34.3 26.6		
14	金		ごはん	ぶたにくのこうみやき まめもやしのソテー	牛乳 豚肉 ハム	ごはん さとう	りんご にんじん	670 814 585	前小6年/鹿小6年/須小6年/広小/北小	
			牛乳	さつまじる	鶏肉 にぼし みそ	ごま油 ごま	ねぎ にんにく しょうが	32.6 36.9 29.5		
18	火		ごはん	あつやきたまごのやさいあんかけ きんぴらごぼう	牛乳 たまご	ごはん さとう	たけのこ にんじん	626 767 545	須小	
			牛乳	キャベツのみそしる	油揚げ 豆腐	なたね油 大豆油	しいたけ グリンピース	25.0 29.1 22.4		
19	水	せわりコップパン	やきそば	ホイイルウィンナー・バッククチャップ	牛乳 豚肉	パン サラダ油	にんじん たまねぎ	747 938 663	和小I/広小5年	
			牛乳	☆ヨーグルト	ウィンナー	めん	もやし ビーマン	30.8 38.1 27.5		
20	木		ごはん	チキンみそカツ キャベツとぶたにくのかきあぶらいため	牛乳 鶏肉 みそ	ごはん パン粉	にんじん キャベツ	632 774 552	広小5年/桃小5年	
			牛乳	わかめスープ	豚肉 豆腐 わかめ	小麦粉 大豆油	もやし ねぎ	26.1 30.2 23.6		
21	金		ごはん	さんまのしおやき やさいのうまに	牛乳 さんま	ごはん サラダ油	にんじん しいたけ	691 868 609	広小5年/桃小5年	
			牛乳	すましじる	かつお節 さば節	じゃがいも さとう	たまねぎ グリンピース	27.5 33.6 25.0		
24	月		ごはん	ポテトコロッケ・バックソース はるさめいりやさしいため	牛乳 ハム 豚肉	ごはん じゃがいも	たまねぎ しょうが	664 801 586	桃小	
			牛乳	ごまいりもやしじる	みそ	パン粉 小麦粉 大豆油	ねぎ にんじん	18.4 21.9 16.6		
25	火		ごはん	アジのしおこうじやき むすびこんぶのごもくに	牛乳 アジ 鶏肉	ごはん さとう	さやいんげん にんじん	616 772 537	和小6年/中一小/中二小	
			牛乳	なめこじる	こんぶ 大豆	サラダ油 ぶ	ごぼう こんにやく	29.6 36.2 26.5		
26	水	バターロール	ハンバーグきのこソース	キャベツとコーンのソテー	牛乳 牛肉 豚肉	パン パン粉	たまねぎ しめじ	626 767 492	和小6年	
			牛乳	たまごスープ	たまご 生クリーム	バター サラダ油	たもぎだけ キャベツ	27.3 31.9 23.2		
27	木		ごはん	さけのみりんやき あきのにも	牛乳 さけ 鶏肉	ごはん さとう	ごぼう にんじん	665 832 572	和小6年/中一小/中二小	
			牛乳	じゃがいものみそしる	かつお節 わかめ	コーンスターチ	しいたけ しめじ	30.4 36.7 27.5		
28	金	◎	ごはん	スコッチエッグ ハッシュドポーク	牛乳 たまご	ごはん パン粉	たまねぎ にんじん	724 882 627	前小I/和小5年/須小I/広小I/中一小/中二小	
			牛乳	☆じゅうごやデザート	鶏肉 豚肉	かたくり粉 小麦粉	マッシュルーム	22.3 25.6 20.2		

※ ☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管してください。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。
 ♪質問や作ってみたい献立などがありましたら、お気軽にご連絡ください。TEL73-2429 FAX73-2567 ♪

9月の予定献立表(中学校)

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだて名		主な材料名と3つのはたらき			栄養価			備考 (給食止め)
			主食	おかず	赤のなにかま	黄のなにかま	緑のなにかま	栄養価(9)	栄養価(中)	栄養価(30)	
					血や肉や骨になる食品	はたらかや熱になる食品	からだの調子を整え病気を防ぐ食品	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
9/3	月	◎	ごはん	セルフチャーハン (ごはんに入れて食べましょう) 春巻き ワンタンスープ	牛乳 豚肉 えび	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 さとう 小麦粉	たけのこ きくらげ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ コーン	788 28.3 28.5	955 33.7 31.7	690 24.2 26.4	東中/西中
			牛乳								
4	火		ごはん	鮭のなんぼん漬け ひじきの炒り煮 小松菜のみそ汁	牛乳 さけ ひじき にぼし 油揚げ みそ 豆腐	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま油	にんじん こんにゃく えだまめ 大豆もやし 白菜 小松菜	668 29.4 19.2	835 35.7 22.2	574 26.5 17.2	※中二小3年保護者試食会
			牛乳								
5	水	◎	米粉パン	豚肉のアップルソース焼き キャベツとウインナーのソテー コーンポタージュ	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン スキムミルク 生クリーム	パン さとう サラダ油 バター じゃがいも ルウ	りんご にんじん キャベツ たまねぎ コーン パセリ	720 32.0 28.4	906 39.7 34.3	618 28.6 25.3	和小/桃中/東中
			牛乳								
6	木		ごはん	さばの辛子醤油かけ 切干大根の炒り煮 えのきと豆腐のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ にぼし 豆腐 みそ	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 ぶ	ねぎ にんじん 大根 こんにゃく えのきだけ	674 27.7 20.7	847 33.9 24.2	582 25.1 18.9	北小6年 ※中一小1年保護者試食会
			牛乳								
7	金		ごはん	鶏肉のバンバンジーソース もやしのピリから炒め 春雨五目スープ ☆りんごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	ごはん ごま油 さとう ごま サラダ油 春雨	しょうが もやし にら にんじん ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 白菜 りんご	625 27.0 13.7	770 32.3 15.2	538 22.7 12.6	北小6年/西中
			牛乳								
10	月		ごはん	揚げぎょうざ(2個) 豚肉とこんにゃくのみそ炒め かきたま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご みそ 豆腐	ごはん さとう ごま油 小麦粉 大豆油 コーンスターチ	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが こんにゃく えだまめ たけのこ にんじん ねぎ	731 27.1 22.5	887 31.9 25.0	630 23.7 20.7	桃中
			牛乳								
11	火		ごはん	赤魚の生姜焼き 肉じゃが わかめのみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん ねぎ	615 30.1 13.8	770 35.9 15.5	521 25.2 12.2	幼/鹿小 ※広小3年保護者試食会
			牛乳								
12	水		ミルクパン	カレーうどん イカの天ぷら ☆みかんゼリー	牛乳 かつお節 さば節 鶏肉 いか	パン さとう かたくり粉 めん 小麦粉 大豆油	にんじん しいたけ ねぎ みかん	675 23.9 26.9	795 28.1 31.8	573 20.1 22.7	桃中2年 ※和中小2年保護者試食会
			牛乳								
13	木		ごはん	ささみのレモン煮 キャベツと油揚げのごま炒め 中華スープ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 ごま	レモン にんじん キャベツ もやし しょうが 白菜 ねぎ たけのこ たまねぎ	617 28.7 15.5	773 34.3 17.6	533 26.6 13.9	前小6年/鹿小6年/須小6年/桃中1・2年
			牛乳								
14	金		ごはん	豚肉の香味焼き 豆もやしのソテー さつま汁	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 にぼし みそ	ごはん さとう ごま油 ごま さつまいも	りんご にんじん ねぎ にんにく しょうが 大豆もやし チンゲンサイ ごぼう 大根 こんにゃく	670 32.6 19.1	814 36.9 20.8	585 29.5 18.0	前小6年/鹿小6年/須小6年/広小/北小 ※鹿小3年保護者試食会
			牛乳								
18	火		ごはん	厚焼きたまごの野菜あんかけ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 たまご 油揚げ 豆腐 にぼし みそ	ごはん さとう なたね油 大豆油 コーンスターチ ごま サラダ油 ごま油	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	626 25.0 18.2	767 29.1 20.2	545 22.4 17.1	須小
			牛乳								
19	水		背割りのコッパン	焼きそば ホイールウインナー・バッククチャップ ☆ヨーグルト	牛乳 豚肉 ウインナー ヨーグルト	パン サラダ油 めん	にんじん たまねぎ もやし ビーマン キャベツ	747 30.8 27.0	938 38.1 31.1	663 27.5 25.3	和小/広小5年
			牛乳								
20	木		ごはん	チキンみそカツ キャベツと豚肉のかき油炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油 ごま	にんじん キャベツ もやし ねぎ	632 26.1 20.9	774 30.2 23.5	552 23.6 18.9	広小5年/桃小5年 ※須小6年保護者試食会
			牛乳								
21	金		ごはん	さんまの塩焼き 野菜のうま煮 すまし汁	牛乳 さんま かつお節 さば節 うすら卵 豆腐	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース たもぎたけ ねぎ 小松菜	691 27.5 23.3	868 33.6 27.6	609 25.0 22.3	広小5年/桃小5年
			牛乳								
24	月		ごはん	ポテトコロッケ・バックソース 春雨入り野菜炒め ごま入りもやし汁	牛乳 ハム 豚肉 みそ	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 春雨 さとう ごま油 ごま	たまねぎ しょうが ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし コーン	664 18.4 17.5	801 21.9 19.1	586 16.6 16.7	桃小
			牛乳								
25	火		ごはん	アジの塩こうじ焼き むすびこんぶの五目煮 なめこ汁	牛乳 アジ 鶏肉 こんぶ 大豆 かつお節 豆腐 みそ にぼし	ごはん さとう サラダ油 ぶ	さやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく なめこ みつば	616 29.6 15.8	772 36.2 18.0	537 26.5 14.8	
			牛乳								
26	水		バターロール	ハンバーグきのこソース キャベツとコーンのソテー たまごスープ	牛乳 牛肉 豚肉 たまご 生クリーム 豆腐	パン パン粉 バター サラダ油 かたくり粉	たまねぎ しめじ たもぎたけ キャベツ コーン にんじん ねぎ	626 27.3 26.7	767 31.9 31.3	492 23.2 22.2	和小6年
			牛乳								
27	木		ごはん	鮭のみりん焼き 秋の煮もの じゃがいものみそ汁	牛乳 さけ 鶏肉 かつお節 わかめ 油揚げ みそ さば節 豆腐	ごはん さとう コーンスターチ サラダ油 じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ しめじ さやいんげん くり ねぎ	665 30.4 15.4	832 36.7 17.7	572 27.5 14.1	和小6年/中一小/中二小 ※前小1年保護者試食会
			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 たまご 鶏肉 豚肉 生クリーム	ごはん パン粉 かたくり粉 小麦粉 なたね油 じゃがいも サラダ油 ルウ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	724 22.3 22.5	882 25.6 25.3	627 20.2 20.4	前小/和小5年/須小/広小/中一小/中二小 ※鹿小1年・北小3年保護者試食会
			牛乳								

※ ☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管してください。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。
♪質問や作ってみたい献立などがありましたら、お気軽にご連絡ください。TEL 73-2429 FAX 73-2567♪