



## 9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	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		
9/3	月	ごはん ・にくだんご(2ケ) ・はるさめいりやさしいため ・きのこスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ にくだんご ぶたにく	えのきたけ しめじ たもぎたけ たけのこ ながねぎ しょうが にんじん もやし チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう はるさめ	619 23.7 15.6 3.2		
4	火	ごはん ・あかうおのパンパンジーソース ・もやしのピリからいため ・たまねぎのみそしる 牛乳	ぎゅうにゅう にぼし みそ あぶらあげ あかうお ぶたにく とうふ	はくさい たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ なら もやし	ごはん サラダあぶら あげあぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん	672 29.0 19.4 2.6		
5	水	ツイスト パン ・スパゲティナポリタン ・とりにくのアップルソースやき ・みかんゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	にんにく にんじん ピーマン トマト りんご たまねぎ	パン スパゲティ サラダあぶら さとう みかんゼリー	620 21.0 15.8 2.6		万石浦小
6	木	ごはん ・あじのしおこじやき ・ひじきのいりに ・みそスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あじ ひじき さば だいず あぶらあげ	ながねぎ にんじん にんにく はくさい なら コーン もやし きくらげ こんにやく えだまめ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	627 26.0 18.6 3.4		鹿妻小5年・職
7	金	ごはん ・カレー ・ミニカツ ・れいとうパン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	にんにく しょうが たまねぎ トマト プルーン りんご グリーンピース パイン にんじん	ごはん サラダあぶら じゃがいも	707 22.8 17.2 2.3		門脇小 鹿妻小5年・職
10	月	ごはん ・とりにくのてりやき ・ビーフソテー ・まめふのみそしる 牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ にぼし みそ とりにく えび	ながねぎ はくさい たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	ごはん まめふ さとう じゃがいも ビーフン でんぶん サラダあぶら	626 28.4 13.6 3.0		貞山小5年 鹿妻小5年・職
11	火	ごはん ・あげぎょうざ(2ケ) ・しょうゆ ・やさいのちゅうかいため ・ちゅうかふうコンスープ 牛乳	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぎょうざ ぶたにく	コーン ほうれんそう しめじ にんじん チンゲンサイ だいずもやし たまねぎ	ごはん サラダあぶら でんぶん あげあぶら ごまあぶら さとう	771 26.2 27.9 3.2		貞山小5年
12	水	せわり ソフトドック パン ・やきそば ・ウインナーケチャップソース ・ヨーグルト 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん キャベツ ピーマン トマト もやし たまねぎ	パン サラダあぶら やきそば さとう	634 23.3 24.1 3.5		貞山小5年
13	木	ごはん ・ポテトコロケ ・ソース ・パスタソテー ・にくだんごスープ 牛乳	ぎゅうにゅう にくだんご ハム	にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ もやし ながねぎ ピーマン	ごはん ごまあぶら ポテトコロケ サラダあぶら ペンネ	651 19.4 16.0 2.8		住吉小6年、山下小 鹿妻小1~5年・特・職 開北小5年
14	金	ごはん ・さばのみそに ・キャベツとぶたにくのいためもの ・おくずかけ 牛乳	ぎゅうにゅう さば かつお あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ほししいたけ にんじん たけのこ こんにやく にんにく キャベツ ピーマン	ごはん じゃがいも まめふ でんぶん ごまあぶら	710 31.2 22.9 2.6		住吉小6年 開北小5年 門脇小、万石浦小
18	火	ごはん ・はるまき ・セルフチャーハン ・わかめスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ はるまき ぶたにく えび	にんじん ながねぎ たまねぎ コーン グリンピース	ごはん ごまあぶら ごまサラダあぶら あげあぶら	701 24.5 24.1 2.8		開北小5年 湊小
19	水	よこわり まるパン ・ハンバーグきのこソース ・ベーコンポテト ・レタスイリたまごスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ハム とうふ たまご ハンバーグ なまクリーム ベーコン	にんじん ながねぎ レタス たまねぎ えのきたけ しめじ パセリ コーン	パン サラダあぶら でんぶん バター じゃがいも	624 28.8 24.2 3.7		門脇小6年
20	木	ごはん ・ささみのこみソース ・まめもやしのソテー ・けんちんじる 牛乳	ぎゅうにゅう かつお さば あぶらあげ とうふ とりにく ハム	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ しょうが だいずもやし ピーマン	ごはん ごまあぶら でんぶん あげあぶら さとう サラダあぶら	668 31.7 19.9 2.7		門脇小6年 貞山小3年 万石浦小6年 開北1~4・6・特・職
21	金	ごはん ・さんまのしおやき ・しょうゆ ・ぶたにくとこんにやくのみそいため ・とうふスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ハム とうふ さんま ぶたにく みそ だいず	にんじん はくさい こんにやく にんにく しょうが ほししいたけ こまつな えだまめ たまねぎ	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう	672 27.5 23.3 2.0		湊二小1~4年 貞山小1・2年・職 万石浦小6年、鹿妻小
24	月	ごはん ・あげしゅうまい ・こんぶのそぼろに ・ワンタンスープ 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく だいず しゅうまい ぶたにく こんぶ	もやし ほししいたけ ながねぎ にんじん えだまめ	ごはん ワンタン あげあぶら さとう サラダあぶら	666 21.6 20.8 2.7		
25	火	ごはん ・いわしのうめに ・かんこくふうにくじゃが ・すましじる 牛乳	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ さば うずらのたまご いわし ぶたにく かつお	えのきたけ たもぎたけ ながねぎ うめ にんにく たまねぎ こんにやく にんじん	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	663 27.7 17.9 2.7		住吉小4年 山下小
26	水	ココア パン ・バーベキューチキン ・カレーパスタ ・やさいスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム えび なまクリーム チーズ	セロリー にんじん キャベツ ほうれんそう パイン にんにく たまねぎ グリンピース トマト	パン バター はちみつ ペンネ サラダあぶら	644 30.8 23.9 3.5		万石浦小2年
27	木	ごはん ・あかうおのたつたあげ ・あきのにももの ・ふのりじる 牛乳	ぎゅうにゅう ふのり とうふ にぼし みそ あぶらあげ あかうお とりにく かつお	だいこん ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ しめじ いんげん	ごはん でんぶん あげあぶら さとう くり サラダあぶら	682 29.2 19.1 2.7		湊二小6年 貞山小4・6年 鹿妻小6年・職
28	金	ごはん ・ハッシュドポーク ・スコッチエッグ ・おつきみデザート 牛乳	ぎゅうにゅう スコッチエッグ だっしふんにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん トマト グリンピース	ごはん サラダあぶら さとう おつきみデザー ト	697 20.8 21.8 2.8		湊二小6年 貞山小6年 鹿妻小6年・職

☆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。

9月の予定献立表 【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
9/4	火	ごはん 牛乳	・赤魚のパンパンジーソース ・もやしのピリ辛炒め ・玉ねぎのみそ汁	牛乳 煮干し みそ 油揚げ 赤魚 豚肉 豆腐	白菜 玉ねぎ にんじん しょうが 長ねぎ にもやし	ごはん だん粉 揚げ油 ごま油 ごま 砂糖 サラダ油	848 35.8 22.7 3.7	石巻中
5	水	ツイスト パン 牛乳	・スパゲティナポリタン ・鶏肉のアップルソース焼き ・みかんゼリー	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	にんにく にんじん ピーマン トマト りんご 玉ねぎ	パン スパゲティ サラダ油 砂糖 みかんゼリー	251 27.8 20.5 3.7	
6	木	ごはん 牛乳	・あじの塩麹焼き ・ひじきの炒り煮 ・みそスープ	牛乳 豚肉 みそ あじ ひじき さば 大豆 油揚げ	長ねぎ にんじん にんにく 白菜 にもやし コーン もやし きくらげ こんにゃく 枝豆	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油	790 31.7 21.8 4.3	
7	金	ごはん 牛乳	・カレー ・ミニカツ ・冷凍パン	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト プルーン りんご グリーンピース パイン にんじん	ごはん サラダ油 じゃがいも	272 26.0 29.6 2.7	
10	月	ごはん 牛乳	・鶏肉の照り焼き ・ビーフソテー ・まめふのみそ汁	牛乳 油揚げ えび 煮干し みそ 鶏肉	長ねぎ 白菜 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	ごはん まめふ 砂糖 じゃがいも サラダ油 だん粉 ビーフン	728 24.2 15.2 3.9	
11	火	ごはん 牛乳	・揚げぎょうざ(2ヶ) ・しょうゆ ・野菜の中華炒め ・中華風コーンスープ	牛乳 豆腐 卵 ぎょうざ 豚肉	コーン ほうれんそう しめじ にんじん チンゲンサイ 大豆もやし 玉ねぎ	ごはん サラダ油 だん粉 揚げ油 ごま油 砂糖	912 29.8 29.7 4.0	
12	水	背割り ソフトドック パン 牛乳	・焼きそば ・ウインナーケチャップソース ・ヨーグルト	牛乳 豚肉 ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン トマト もやし	パン サラダ油 焼きそば 砂糖	221 29.1 28.5 4.4	
13	木	ごはん 牛乳	・ポテトコロケ ・ソース ・パスタソテー ・肉団子スープ	牛乳 肉団子 ハム	にんじん 干しいたけ しょうが キャベツ 長ねぎ ピーマン もやし	ごはん ごま油 ポテトコロケ サラダ油 ペンネ	201 23.2 17.9 3.4	
14	金	ごはん 牛乳	・さばのみそ煮 ・キャベツと豚肉の炒め物 ・おくずかけ	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお	干しいたけ にんじん たけのこ こんにゃく にんにく キャベツ ピーマン	ごはん じゃがいも まめふ だん粉 ごま油	918 29.3 28.4 3.5	
18	火	ごはん 牛乳	・春巻き ・セルフチャーハン ・わかめスープ	牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ 春巻き 豚肉 えび	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ コーン グリンピース	ごはん ごま油 ごま 揚げ油 サラダ油	260 31.0 24.5 4.0	
19	水	横割り 丸パン 牛乳	・ハンバーグきのことソース ・ベーコンポテ ・レタス入り卵スープ ・ぶどうゼリー	牛乳 ハム 豆腐 卵 ハンバーグ 生クリーム ベーコン	にんじん 長ねぎ レタス 玉ねぎ えのきたけ しめじ パセリ コーン	パン サラダ油 だん粉 バター じゃがいも ぶどうゼ リー	795 33.9 28.1 4.6	
20	木	ごはん 牛乳	・ささみの香味ソース ・豆もやしのソテー ・けんちん汁	牛乳 かつお さば 油揚げ 豆腐 鶏肉 ハム	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ しょうが 大豆もやし ピーマン	ごはん ごま油 だん粉 あげ油 砂糖 サラダ油	209 25.9 21.9 3.4	
21	金	ごはん 牛乳	・さんまの塩焼き ・しょうゆ ・豚肉とこんにゃくのみそ炒め ・豆腐スープ	牛乳 ハム 豆腐 大豆 さんま 豚肉 みそ	にんじん 白菜 こんにゃく にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 枝豆 干しいたけ	ごはん だん粉 ごま油 砂糖	242 33.4 27.6 2.9	
24	月	ごはん 牛乳	・揚げしゅうまい ・昆布のそぼろ煮 ・ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 しゅうまい 豚肉 昆布	もやし 干しいたけ 長ねぎ にんじん 枝豆	ごはん ワンタン 砂糖 揚げ油 サラダ油	260 26.0 26.0 3.5	
25	火	ごはん 牛乳	・いわしの梅煮 ・韓国風肉じゃが ・すまし汁	牛乳 昆布 豆腐 さば うずらの卵 いわし 豚肉 かつお	えのきたけ たもぎたけ 長ねぎ 梅 にんにく 玉ねぎ こんにゃく にんじん	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも	232 34.0 20.9 3.5	
26	水	ココア パン 牛乳	・バーベキューチキン ・カレーパスタ ・野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム えび 生クリーム チーズ	セロリー にんじん キャベツ ほうれんそう パイン にんにく 玉ねぎ グリンピース トマト	パン サラダ油 バター はちみつ ペンネ	217 37.6 29.2 4.6	石巻中
27	木	ごはん 牛乳	・赤魚の竜田揚げ ・秋の煮物 ・ふのり汁	牛乳 ふのり 豆腐 煮干し みそ 油揚げ 赤魚 鶏肉 かつお	大根 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ しめじ いんげん	ごはん だん粉 揚げ油 砂糖 栗 サラダ油	262 25.7 22.3 3.5	
28	金	ごはん 牛乳	・ハッシュドポーク ・スコッチエッグ ・お月見デザート	牛乳 スコッチエッグ 脱脂粉乳 豚肉	玉ねぎ にんにく にんじん トマト グリンピース	ごはん サラダ油 砂糖 お月見デザート	252 23.9 24.9 2.6	

☆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。



# 9月の予定献立表 【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 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	備考
			赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま		
			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		
9/3	月	ごはん 牛乳 ・にくだんご(2ヶ) ・はるさめいりやさしいため ・きのこスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ にくだんご ぶたにく	えのきたけ しめじ たもぎたけ たけのこ ながねぎ しょうが にんじん もやし チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう はるさめ	-544- -21.6- -14.9- 2.9	
4	火	ごはん 牛乳 ・あかうおのパンパンソース ・もやしのピリからいたため ・たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう にぼし みそ あぶらあげ あかうお ぶたにく とうふ	はくさい たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ いら もやし	ごはん でんぷん あげあぶら ごまあぶら ごま さとう サラダあぶら	-566- -24.1- -16.8- 2.2	
5	水	ツイスト パン 牛乳 ・スパゲティナポリタン ・とりにくのアップルソースやき ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	にんにく にんじん ピーマン トマト りんご たまねぎ	パン スパゲティ サラダあぶら さとう みかんゼリー	-522- -18.0- -14.0- 2.2	
6	木	ごはん 牛乳 ・あじのしおこじやき ・ひじきのいりに ・みそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あじ ひじき さば だいず あぶらあげ	ながねぎ にんじん にんにく はくさい いら コーン もやし きくらげ こんにやく えだまめ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	-547- -23.6- -17.0- 2.8	
7	金	ごはん 牛乳 ・カレー ・ミニカツ ・れいとうパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	にんにく しょうが たまねぎ トマト プルーン りんご グリーンピース パイン にんじん	ごはん サラダあぶら じゃがいも	-600- -19.1- -15.1- 1.0	
10	月	ごはん 牛乳 ・とりにくのてりやき ・ビーフンソテー ・まめふのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ にぼし みそ とりにく えび	ながねぎ はくさい たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	ごはん まめふ さとう じゃがいも サラダあぶら でんぷん ビーフン	-533- -23.7- -12.5- 2.4	
11	火	ごはん 牛乳 ・あげぎょうざ(2ヶ) ・しょうゆ ・やさいのちゅうかいたため ・ちゅうかふうコンスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぎょうざ ぶたにく	コーン ほうれんそう しめじ にんじん チンゲンサイ だいずもやし たまねぎ	ごはん サラダあぶら でんぷん あげあぶら ごまあぶら さとう	-692- -23.7- -26.5- 3.1	
12	水	せわり ソフトドック パン 牛乳 ・やきそば ・ウインナーケチャップソース ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン トマト もやし	パン サラダあぶら やきそば さとう	-599- -22.1- -23.5- 3.1	
13	木	ごはん 牛乳 ・ポテトコロッケ ・ソース ・パスタソテー ・にくだんごスープ	ぎゅうにゅう にくだんご ハム	にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ ながねぎ ピーマン もやし	ごはん ごまあぶら ポテトコロッケ サラダあぶら ペンネ	-569- -17.0- -14.8- 2.4	
14	金	ごはん 牛乳 ・さばのみそに ・キャベツとぶたにくのいたためもの ・おくずかけ	ぎゅうにゅう さば かつお あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ほししいたけ にんじん たけのこ こんにやく にんにく キャベツ ピーマン	ごはん じゃがいも まめふ でんぷん ごまあぶら	-629- -28.2- -21.7- 2.3	
18	火	ごはん 牛乳 ・はるまき ・セルフチャーハン ・わかめスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ はるまき ぶたにく えび	にんじん ながねぎ たまねぎ コーン グリンピース	ごはん ごまあぶら ごま あげあぶら サラダあぶら	-610- -21.2- -22.5- 2.4	
19	水	よこわり まるパン 牛乳 ・ハンバーグきのこソース ・ベーコンポテト ・レタスイリたまごスープ	ぎゅうにゅう ハム とうふ たまご ハンバーグ なまクリーム ベーコン	にんじん ながねぎ レタス たまねぎ えのきたけ しめじ パセリ コーン	パン サラダあぶら でんぷん バター じゃがいも	-545- -25.8- -21.6- 3.2	
20	木	ごはん 牛乳 ・ささみのこみソース ・まめもやしのソテー ・けんちんじる	ぎゅうにゅう かつお さば あぶらあげ とうふ とりにく ハム	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ しょうが だいずもやし ピーマン	ごはん ごまあぶら でんぷん あげあぶら さとう サラダあぶら	-591- -29.2- -18.8- 2.4	
21	金	ごはん 牛乳 ・さんまのしおやき ・しょうゆ ・ぶたにくとこんにやくのみそいため ・とうふスープ	ぎゅうにゅう ハム とうふ さんま ぶたにく みそ だいず	にんじん はくさい こんにやく にんにく しょうが たまねぎ こまつな えだまめ ほししいたけ	ごはん でんぷん ごまあぶら さとう	-592- -25.0- -22.2- 2.5	
24	月	ごはん 牛乳 ・あげしゅうまい ・こんぶのそぼろに ・ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず しゅうまい ぶたにく こんぶ	もやし ほししいたけ ながねぎ にんじん えだまめ	ごはん ワンタン さとう あげあぶら サラダあぶら	-585- -19.3- -20.0- 2.2	
25	火	ごはん 牛乳 ・いわしのうめに ・かんこくふうにくじゃが ・すましじる	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ さば うずらのたまご いわし ぶたにく かつお	えのきたけ たもぎたけ ながねぎ うめ にんにく たまねぎ こんにやく にんじん	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	-576- -24.4- -16.6- 2.5	
26	水	ココア パン 牛乳 ・パーベキューチキン ・カレーパスタ ・やさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム えび なまクリーム チーズ	セロリー にんじん キャベツ ほうれんそう パイン にんにく たまねぎ グリンピース トマト	パン サラダあぶら はちみつ ペンネ バター	-554- -27.8- -20.8- 2.8	
27	木	ごはん 牛乳 ・あかうおのたつたあげ ・あきのにもの ・ふのりじる	ぎゅうにゅう ふのり とうふ にぼし みそ あぶらあげ あかうお とりにく かつお	だいこん ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ しめじ いんげん	ごはん でんぷん あげあぶら さとう くり サラダあぶら	-572- -24.3- -16.5- 2.3	
28	金	ごはん 牛乳 ・ハッシュドポーク ・スコッチエッグ ・おつきみデザート	ぎゅうにゅう スコッチエッグ だっしふんにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん トマト グリンピース	ごはん サラダあぶら さとう おつきみデザート	-609- -18.9- -19.8- 2.3	

☆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。