



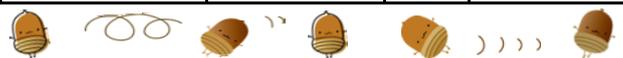
10月のよていこんだてひょう 【小学校】

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	おもなざいりょう名と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)	
			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			
1	月	ごはん 牛乳	・あつやきたまごのそぼろあんかけ ・きりぼしだいこんのいりに ・とんじる	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 厚焼きたまご	こんにやく たもぎだけ ごぼう ねぎ だいこん 切り干し大根 にんじん	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう でん粉	661 29.2 16.7 2.9	大谷地小 雄勝小5・6年
2	火	ごはん 牛乳	・ぶたにくのアップルソース ・はくさいとしめじのにびたし ・かきたまじる	牛乳 とうふ たまご 油あげ ぶた肉	しいたけ ねぎ しめじ にんじん ほうれん草 はくさい もやし りんご	ごはん さとう でん粉	651 30.8 19.5 2.8	
3	水	バターロール 牛乳	・スパゲティナポリタン ・かぼちゃグラタン ・オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト ピーマン	バターロール オレンジゼリー スパゲティ サラダ油 かぼちゃグラタン さとう	653 23.7 18.7 2.9	飯野川二小5年
4	木	ごはん 牛乳	・ハンバーグおろしソース ・おからのいりに ・わかめじる	牛乳 油あげ とうふ おから わかめ ちくわ みそ ハンバーグ(牛・豚)	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ スリムねぎ だいこん	ごはん サラダ油 さとう	668 29.3 18.8 3.6	飯野川二小5年 渡波小6年
5	金	ごはん 牛乳	・ドライカレー ・たまごいりはくさいスープ ・フルーツミックス	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん しいたけ はくさい たけのこ しょうが こまつな にんにく 玉ねぎ レーズン トマト ピーマン みかん パインもも	ごはん でん粉 サラダ油 ゼリー さとう	658 22.7 16.1 3.0	飯野川二小5年 渡波小6年
9	火	ごはん 牛乳	・さばのみそに ・もやしとハムのソテー ・おずかけ	牛乳 油あげ とうふ ロースハム さば みそ	しいたけ にんじん たけのここんにやく もやし ピーマン	ごはん じゃがいも さとう まめふ でん粉 サラダ油	690 29.6 22.2 2.9	
10	水	ツイストパン 牛乳	・さつまいもコロッケ/パックソース ・キャベツとコーンのソテー ・きのこクリームシチュー ・ブルーベリーゼリー	牛乳 ショルダーベーコン チーズ スキムミルク 生クリーム ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ	ツイストパン じゃがいも サラダ油 さつまいもコロッケ 揚げ油ブルーベリーゼリー	772 23.3 29.2 3.8	飯野川一小
11	木	ごはん 牛乳	・さんまのかばやき ・ごもくまめ ・たまねぎのみそしる	牛乳 油あげ みそ とり肉 こんぶ だいたいずさんま	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにやく えだまめ	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう でん粉 揚げ油	733 28.9 22.9 3.5	
12	金	ごはん 牛乳	・カレー ・ミニかつ ・パインかん	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ にんにく りんご パイン	ごはん じゃがいも サラダ油 揚げ油 ミニかつの衣	719 22.0 20.4 2.3	
15	月	ごはん 牛乳	・ぎょうざ(2こ) ・チンゲンサイのいためもの ・はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 ショルダーベーコン ぎょうざ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし チンゲンサイ	ごはん はるさめ ごま油 揚げ油 ぎょうざの皮	627 19.4 20.2 2.7	飯野川一小 橋浦小 吉浜小 相川小
16	火	ごはん 牛乳	・ささかまのいそべあげ ・キャベツとあぶらあげのごまいため ・じゃがいものみそしる	牛乳 みそ とうふ 油あげ 笹かまぼこ たまご 青のり	にんじん ねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう ごま サラダ油 揚げ油	632 25.0 16.9 2.9	橋浦小 吉浜小 相川小
17	水	せわり ヨッパン 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 ぶた肉 ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ	背割りコッペパン サラダ油 蒸し中華めん	642 24.4 25.5 3.9	飯野川二小 二俣小
18	木	ごはん 牛乳	・ほっけのしおやき ・ごもくきんぴら ・まめふのみそしる	牛乳 とうふ みそ さつまあげ ほっけ	にんじん だいこん ごぼうこんにやく ねぎ	ごはん まめふ サラダ油 さとう ごま	611 27.8 15.5 3.1	吉浜小 相川小 渡波小4年
19	金	ごはん 牛乳	・チキンみそかつ ・ひじきのいりに ・ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ひじき チキンみそかつ	にんじん はくさい たけのこ こんにやく だいずもやし しいたけ えだまめ ねぎ	ごはん サラダ油 ワタンの皮 さとう 揚げ油 かつの衣	643 23.8 19.6 3.3	吉浜小 相川小 渡波小4年
22	月	ごはん 牛乳	・さけのしおやき ・キャベツとベーコンのソテー ・みそけんちんじる	牛乳 油あげ とうふ みそ さけ ショルダーベーコン	ごぼう にんじん ねぎ だいこんこんにやく キャベツ ピーマン	ごはん ごま油 サラダ油	604 29.8 15.6 3.0	大川小 二俣小 大須小 雄勝小 船越小
23	火	ごはん 牛乳	・とりにくのてりやき ・こまつなのさつとに ・いものこじる	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ とり肉	にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな もやし	ごはん さといも さとう でん粉	630 32.1 15.0 2.5	
24	水	ココアパン 牛乳	・オムレツトマトソース ・コーンじゃが ・コンソメスープ	牛乳 ウインナー ショルダーベーコン オムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン パセリ トマト	ココアパン マーガリン じゃがいも さとう	594 21.0 22.0 3.5	大谷地小
25	木	ごはん 牛乳	・あかうおのたつたあげ ・とりにくとだいこんのいりに ・キムチスープ	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ とり肉 あかうお	にんじん はくさい しめじ こまつな ねぎ にんにく しょうが 大根 しいたけ	ごはん さとう サラダ油 でん粉 揚げ油	637 27.8 17.7 3.0	稲井小
26	金	ごはん 牛乳	・しゅうまい(2こ) ・もやしのピリからいため ・きのこスープ	〇	しいたけ にんじん しめじ えのきたけのこ ねぎ もやしにら	ごはん 揚げ油 サラダ油 さとう 小麦粉 しゅうまいの皮	644 21.5 22.4 2.9	大須小 橋浦小5年 吉浜小5年
29	月	ごはん 牛乳	・いわしのうめに ・はくさいといかのソテー ・にくだんごスープ	牛乳 ぶた肉 いか いわし 肉団子(鶏・豚)	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ コーン はくさい ピーマン もやし	ごはん サラダ油	619 25.1 17.8 3.2	大谷地小 稲井小 船越小
30	火	ごはん 牛乳	・ささみのこうみソース ・キャベツとウインナーのソテー ・みそスープ	牛乳 みそ ぶた肉 ウインナー とり肉	にんにく にんじん コーン たまねぎ もやし キャベツ ねぎ ピーマン しょうが	ごはん ごま油 サラダ油 でん粉 揚げ油	690 30.2 20.9 3.5	
31	水	ミルクパン 牛乳	・ごもくうどん ・いかのてんぷら ・さつまいものミルクに ・ハロウインデザート	牛乳 とり肉 油あげ うずらのたまご 生クリーム いか	しいたけ にんじん ねぎ レーズン	ミルクパン さとう でん粉 うどん マーガリン さつまいも 天ぷらの衣 揚げ油 ハロウインデザート	740 26.7 28.8 2.8	渡波小

※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。

☆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。





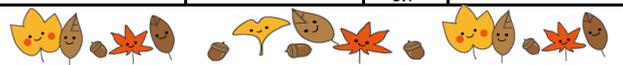
10月の予定献立表 【中学校】

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)	
				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			
1	月		ごはん 牛乳	中学校の給食は休みです				全中学校	
2	火		ごはん 牛乳	豚肉のアップルソース ・白菜としめじの煮びたし ・かき玉汁	牛乳 とうふ たまご 油あげ ぶた肉	しいたけ ねぎ しめじ にんじん ほうれん草 はくさい もやし りんご	ごはん さとう でん粉	817 37.2 22.3 3.4	稲井中 飯野川中 河北中 北上中 大須中
3	水		バターロール 牛乳	・スパゲティナポリタン ・かぼちゃグラタン ・オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト ピーマン	バターロール オレンジゼリー スパゲティ サラダ油 かぼちゃグラタン さとう	834 29.2 22.5 3.9	飯野川中 河北中 北上中 渡中特支 稲中特支
4	木		ごはん 牛乳	・ハンバーグおろしソース ・おからの炒り煮 ・わかめ汁	牛乳 油あげ とうふ おから わかめ ちくわ みそ ハンバーグ(牛・豚)	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ スリムねぎ だいこん	ごはん サラダ油 さとう	851 36.4 22.5 4.8	渡波中特支 稲井中特支
5	金		ごはん 牛乳	・ドライカレー ・卵入り白菜スープ ・フルーツミックス	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん しいたけ はくさい たけのこ しょうが こまつな にんにく 玉ねぎ レーズン トマト ピーマン みかん パインもも	ごはん でん粉 サラダ油 ゼリー さとう	836 27.7 18.7 3.7	渡波中 稲井中 飯野川中 大川中 北上中 雄勝中
9	火		ごはん 牛乳	・さばのみそ煮 ・もやしとハムのソテー ・おくずかけ	牛乳 油あげ とうふ ロースハム さば みそ	しいたけ にんじん たけのこ こんにやく もやし ピーマン	ごはん じゃがいも さとう まめふ でん粉 サラダ油	891 37.9 28.0 3.6	河北中
10	水		ツイストパン 牛乳	・さつま芋コロッケ/パックソース ・キャベツとコーンのソテー ・きのこ入りクリームシチュー ・ブルーベリーゼリー	牛乳 ショルダーベーコン チーズ スキムミルク 生クリーム ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ	ツイストパン じゃがいも サラダ油 さつま芋コロッケ 揚げ油 ブルーベリーゼリー	955 28.5 35.7 4.8	
11	木		ごはん 牛乳	・さんまのかば焼き ・五目豆 ・玉ねぎのみそ汁	牛乳 油あげ みそ とり肉 こんぶ だいず さんま	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにやく えだまめ	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう でん粉 揚げ油	936 35.8 27.6 4.5	稲井中1年
12	金		ごはん 牛乳	・カレー ・ミニかつ ・パインかん	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ にんにく りんご パイン	ごはん じゃがいも サラダ油 揚げ油 ミニかつの衣	909 27.5 24.5 3.1	北上中 稲井中1・2年
15	月		ごはん 牛乳	・ぎょうざ(3こ) ・チンゲンサイの炒め物 ・春雨スープ	牛乳 ぶた肉 ショルダーベーコン ぎょうざ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし チンゲンサイ	ごはん はるさめ ごま油 揚げ油 ぎょうざの皮	814 24.0 25.2 3.5	
16	火		ごはん 牛乳	・笹かまの磯辺揚げ ・キャベツと油揚げのごま炒め ・じゃが芋のみそ汁	牛乳 みそ とうふ 油あげ 笹かまほこ たまご 青のり	にんじん ねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう ごま サラダ油 揚げ油	800 30.5 19.7 3.4	
17	水		背割り ヨップパン 牛乳	・焼きそば ・ポイルウインナー/パquetteチャップ ・ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ	背割りコッペパン サラダ油 蒸し中華めん	809 30.1 28.0 4.8	
18	木		ごはん 牛乳	・ほっけの塩焼き ・五目きんぴら ・まめふのみそ汁	牛乳 とうふ みそ さつまあげ ほっけ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	ごはん まめふ サラダ油 さとう ごま	770 24.1 17.6 4.0	
19	金		ごはん 牛乳	・チキンみそかつ ・ひじきのい炒り煮 ・ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ひじき チキンみそかつ	にんじん はくさい たけのこ こんにやく だいず もやし しいたけ えだまめ ねぎ	ごはん サラダ油 ワンタンの皮 さとう 揚げ油 かつの衣	777 27.2 20.8 4.2	hu
22	月		ごはん 牛乳	・鮭の塩焼き ・キャベツとベーコンのソテー ・みそけんちん汁	牛乳 油あげ とうふ みそ さけ ショルダーベーコン	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにやく キャベツ ピーマン	ごはん ごま油 サラダ油	761 36.6 17.9 3.7	大川中 河北中 雄勝中
23	火		ごはん 牛乳	・鶏肉の照り焼き ・小松菜のさつと煮 ・芋の子汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ とり肉	にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな もやし	ごはん さといも さとう でん粉	797 39.9 17.2 3.3	大川中
24	水		ココアパン 牛乳	・オムレツトマトソース ・コーンじゃが ・コンソメスープ	牛乳 ウインナー ショルダーベーコン オムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン パセリ トマト	ココアパン マーガリン じゃがいも さとう	759 25.9 27.2 4.5	
25	木		ごはん 牛乳	・赤魚の竜田揚げ ・鶏肉と大根の炒り煮 ・キムチスープ	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ とり肉 あかうお	にんじん はくさい しめじ こまつな ねぎ にんにく しょうが 大根 しいたけ	ごはん さとう サラダ油 でん粉 揚げ油	803 33.6 20.6 3.7	
26	金		ごはん 牛乳	・しゅうまい(3こ) ・もやしのピリ辛炒め ・きのこスープ	牛乳 とうふ ぶた肉 しゅうまい ショルダーベーコン	しいたけ にんじん しめじ えのきたけのこ ねぎ もやし にはら	ごはん 揚げ油 サラダ油 さとう ゴマ油 しゅうまいの皮	833 27.2 28.1 4.1	稲井中
29	月		ごはん 牛乳	・いわしの梅煮 ・白菜といかのソテー ・肉団子スープ	牛乳 ぶた肉 いか いわし 肉団子(鶏・豚)	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ コーン はくさい ピーマン もやし	ごはん サラダ油	780 30.6 21.1 4.2	飯野川中 北上中 大須中
30	火		ごはん 牛乳	・ささみの香味ソース ・キャベツとウインナーのソテー ・みそスープ	牛乳 みそ ぶた肉 ウインナー とり肉	にんにく にんじん コーン たまねぎ もやし キャベツ ねぎ ピーマン しょうが	ごはん ごま油 サラダ油 でん粉 揚げ油	861 33.8 24.8 4.3	飯野川中 大須中
31	水		ミルクパン 牛乳	・五目うどん ・いかの天ぷら ・さつま芋のミルク煮 ・ハロウィンデザート	牛乳 とり肉 油あげ うずらのたまご 生クリーム いか	しいたけ にんじん ねぎ レーズン	ミルクパン さとう でん粉 うどん マーガリン さつま芋 天ぷらの衣 揚げ油 ハロウィンデザート	971 34.3 36.8 3.7	稲井中3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。





10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	こんだて名	おもなざいりょう名と3つのほたらき			備考 (給食止め等)
				あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
				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 熱にふる食べもの	
1	月		ごはん 牛乳	幼稚園の給食は休みです			河北幼稚園
2	火		ごはん 牛乳	牛乳 とうふ たまご 油あげ ぶた肉	しいたけ ねぎ しめじ にんじん ほうれん草 はくさい もやし りんご	ごはん さとう でん粉	
3	水		バターロール 牛乳	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト ピーマン	バターロール オレンジゼリー スパゲティ サラダ油 かぼちゃグラタン さとう	
4	木		ごはん 牛乳	牛乳 油あげ とうふ おから わかめ ちくわ みそ ハンバーグ(牛・豚)	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ スリムねぎ だいこん	ごはん サラダ油 さとう	
5	金		ごはん 牛乳	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん しいたけ はくさい たけのこ しょうが こまつな にんにく 玉ねぎ レーズン トマト ピーマン みかん バイン もも	ごはん でん粉 サラダ油 ゼリー さとう	
9	火		ごはん 牛乳	牛乳 油あげ とうふ ロースハム さば みそ	しいたけ にんじん たけのこ こんにやく もやし ピーマン	ごはん じゃがいも さとう まめふ でん粉 サラダ油	
10	水		ツイストパン 牛乳	幼稚園の給食は休みです			河北幼稚園
11	木		ごはん 牛乳	牛乳 油あげ みそ とり肉 こんぶ だいず さんま	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにやく えだまめ	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう でん粉 揚げ油	
12	金		ごはん 牛乳	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ にんにく りんご パイン	ごはん じゃがいも サラダ油 揚げ油 ミニかつの衣	
15	月		ごはん 牛乳	牛乳 ぶた肉 シュルダールベーコン ぎょうざ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし チンゲンサイ	ごはん はるさめ ごま油 揚げ油 ぎょうざの皮	
16	火		ごはん 牛乳	牛乳 みそ とうふ 油あげ 笹かまぼこ たまご 青のり	にんじん ねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう ごま サラダ油 揚げ油	
17	水		せわり コッペパン 牛乳	牛乳 ぶた肉 ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ	背割リコッペパン サラダ油 蒸し中華めん	
18	木		ごはん 牛乳	牛乳 とうふ みそ さつまあげ ほっけ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	ごはん まめふ サラダ油 さとう ごま	
19	金		ごはん 牛乳	牛乳 ぶた肉 ひじき チキンみそかつ	にんじん はくさい たけのこ こんにやく だいず もやし しいたけ えだまめ ねぎ	ごはん サラダ油 ワタの皮 さとう 揚げ油 かつの衣	
22	月		ごはん 牛乳	牛乳 油あげ とうふ みそ さけ シュルダールベーコン	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにやく キャベツ ピーマン	ごはん ごま油 サラダ油	
23	火		ごはん 牛乳	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ とり肉	にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな もやし	ごはん さといも さとう でん粉	
24	水		ココアパン 牛乳	牛乳 ウインナー シュルダールベーコン オムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン パセリ トマト	ココアパン マーガリン じゃがいも さとう	
25	木		ごはん 牛乳	幼稚園の給食は休みです			河北幼稚園
26	金		ごはん 牛乳	牛乳 とうふ ぶた肉 しゅうまい シュルダールベーコン	しいたけ にんじん しめじ えのきたけのこ ねぎ もやし いら	ごはん 揚げ油 サラダ油 さとう コマ油 しゅうまいの皮	
29	月		ごはん 牛乳	牛乳 ぶた肉 いか いわし 肉団子(鶏・豚)	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ コーン はくさい ピーマン もやし	ごはん サラダ油	
30	火		ごはん 牛乳	牛乳 みそ ぶた肉 ウインナー とり肉	にんにく にんじん コーン たまねぎ もやし キャベツ ねぎ ピーマン しょうが	ごはん ごま油 サラダ油 でん粉 揚げ油	
31	水		ミルクパン 牛乳	牛乳 とり肉 油あげ うずらのたまご 生クリーム いか	しいたけ にんじん ねぎ レーズン	ミルクパン さとう でん粉 うどん マーガリン さつま芋 天ぷらの衣 揚げ油 ハロウィンデザート	

※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。

