

10月の予定献立表(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つのほたらき | | | 栄養価(小) | 栄養価(中) | 栄養価(給) | 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) | たんぱく質(g) | たんぱく質(g) | |
| | | | 主食 | おかず | | | | 脂肪(g) | 脂肪(g) | 脂肪(g) | |
| | | | 牛乳 | | | | | 塩分(g) | 塩分(g) | 塩分(g) | |
| 1 | 月 | | ごはん | あげぎょうざ(2こ) チンゲンサイのいためもの キムチスープ | 牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ | ごはん 大豆油 サラダ油 小麦粉 ごま油 | チンゲンサイ 大豆もやし コーン にんじん こんにゃく 大根 しめじ 白菜 キャベツ 玉ねぎ にら | 655 24.0 21.5 | 797 27.9 23.8 | 572 21.5 19.8 | 幼/須小/東中/西中/ 桃中 |
| 2 | 火 | | ごはん | とりにくのマスタードやき もやしとハムのソテー ワンタンスープ いちごぎゅうにゅうのもと | 牛乳 鶏肉 豚肉 ハム | ごはん サラダ油 さとう ワンタンの皮 | にんじん 白菜 もやし にら ねぎ | 614 27.8 13.1 | 751 31.1 14.4 | 538 25.3 12.4 | 前小 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.1 | 4.1 | 2.6 | |
| 3 | 水 | ◎ | ココアパン | スパゲティナーポリタン かぼちゃグラタン りんご | 牛乳 ベーコン チーズ | パン スパゲティナー マーガリン マカロニ 小麦粉 さとう | にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく りんご かぼちゃ | 721 25.4 23.4 | 844 29.6 26.8 | 615 22.2 20.6 | 和小3・4年/桃中特支 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.2 | 3.8 | 2.5 | |
| 4 | 木 | | ごはん | いわしのうめじ とりにくのだいこんのいりに のっぺいじる | 牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 | ごはん サラダ油 さとう コーンスターチ さといも かたくり粉 | しょうが 大根 しめじ こんにゃく しいたけ いんげん 梅 にんにく にんじん | 651 30.4 16.0 | 817 37.1 18.3 | 564 27.0 15.2 | 桃中特支 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.2 | 3.0 | 2.0 | |
| 5 | 金 | | ごはん | さんまのかばやき ごもくまめ たまねぎのみそしる | 牛乳 さんま 鶏肉 こんぶ 大豆 かつお節 煮干 みそ 油揚げ | ごはん 大豆油 さとう コーンスターチ サラダ油 じゃがいも かたくり粉 | にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 玉ねぎ ねぎ | 735 28.1 24.3 | 926 34.4 29.1 | 636 24.9 22.6 | 広小/北小/西中/ 桃中特支 ※中二小1年保護者試食会 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.2 | 4.0 | 2.6 | |
| 9 | 火 | | ごはん | チキンチーズやき ウインナーのソテー みそスープ | 牛乳 鶏肉 ウインナー みそ 豚肉 チーズ | ごはん こま油 サラダ油 パン粉 さとう | にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン もやし ねぎ | 679 26.9 23.0 | 819 30.3 25.1 | 598 24.5 21.4 | 東中/桃中 ※桃小2年保護者試食会 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.5 | 4.3 | 2.9 | |
| 10 | 水 | | ミルクパン | ごもくうどん あげシューマイ(2こ) さつまいものミルクに ☆ブルーベリー | 牛乳 さば節 バター かつお節 油揚げ うずらの卵 豚肉 生クリーム こんぶ | パン めん さとう かたくり粉 大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン | しいたけ にんじん だけのこ ほうれんそう ねぎ しょうが 玉ねぎ ブルーベリー | 775 25.5 30.4 | 960 31.1 36.5 | 659 21.9 26.7 | 鹿小/須小/北小 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.4 | 4.3 | 2.8 | |
| 11 | 木 | | ごはん | あつやきたまごのそぼろあんかけ きりほしだいこんのいりに とんじる | 牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ | ごはん さとう サラダ油 じゃがいも かたくり粉 | にんじん 大根 こんにゃく 白菜 ごぼう ねぎ | 663 26.9 19.2 | 819 31.9 21.7 | 573 24.0 17.8 | 中二小4年 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.6 | 3.3 | 2.2 | |
| 12 | 金 | ◎ | ごはん | ミニピヒカツ ポークカレー もものかんづめ | 牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク | ごはん 大豆油 パン粉 かたくり粉 じゃがいも ルウ サラダ油 | にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく もも りんご | 758 25.0 20.9 | 951 30.4 24.9 | 655 22.6 18.3 | 幼 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.9 | 3.9 | 2.4 | |
| 15 | 月 | | ごはん | ぶたにくのアップルソースやき しめじのにびたし かきたまじる | 牛乳 豚肉 なると 豆腐 たまご さつまあげ かつお節 | ごはん さとう コーンスターチ | パセリ りんご しめじ 白菜 にんじん だけのこ ねぎ | 631 29.6 17.6 | 763 33.4 18.7 | 551 27.2 16.8 | 鹿小/須小 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.3 | 2.7 | 1.7 | |
| 16 | 火 | | わかめ ごはん | チーズいりさきかまのいそべあげ キャベツとあぶらあげのごまいため ひきなじる | 牛乳 わかめ たまご チーズ 笹かま 油揚げ 煮干 豆腐 みそ 青のり | ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま | にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ 小松菜 | 656 26.1 19.7 | 815 30.1 22.5 | 565 23.2 17.5 | |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.2 | 4.0 | 2.6 | |
| 17 | 水 | | せわり コッパパン | やきそば ポイルウインナー バッククチャップ ☆いちごヨーグルト | 牛乳 豚肉 ヨーグルト ウインナー | パン 中華めん サラダ油 | にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ いちご | 750 32.2 25.6 | 907 38.2 28.8 | 659 28.7 23.7 | 広小 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.7 | 4.7 | 3.1 | |
| 18 | 木 | | ごはん | 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 ほっけ 鶏肉 煮干 豆腐 みそ | ごはん サラダ油 さとう ごま じゃがいも 苺 | ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん しめじ 大豆もやし | 636 29.6 15.5 | 798 36.1 17.7 | 546 26.4 14.4 | 前小 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.9 | 3.8 | 2.5 | |
| 19 | 金 | | ごはん | あじつけにくだんご(2こ) もやしのピリからいため きのこのスープ | 牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 牛肉 | ごはん サラダ油 さとう ごま油 パン粉 | もやし にら にんじん だけのこ ねぎ たもぎだけ えのきたけ レタス しめじ ほうれんそう 玉ねぎ | 636 26.6 17.0 | 760 30.1 18.1 | 568 24.6 16.3 | 鹿小1~5年 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.8 | 4.7 | 3.4 | |
| 22 | 月 | ◎ | ごはん | ドライカレー たまごいりはくさいスープ フルーツカクテル | 牛乳 豚肉 たまご ハム | ごはん マーガリン かたくり粉 さとう | にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン しいたけ ピーマン ほうれんそう みかん 白菜 パイン もも にんじん | 675 22.4 17.1 | 843 26.8 19.7 | 570 18.9 15.2 | 前小/和小/広小/北小/ 桃中 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.2 | 4.1 | 2.8 | |
| 23 | 火 | | ごはん | あかうおのしょうがやき こまつなのさつとに みそけんちんじる | 牛乳 赤魚 みそ 煮干 油揚げ | ごはん さとう じゃがいも ごま油 | しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく | 601 28.5 15.2 | 741 32.7 16.9 | 510 24.2 13.2 | |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.3 | 2.9 | 1.8 | |
| 24 | 水 | ◎ | こめこ フオカッチャ | さつまいもクロック やさいソテー きのこのクリームシチュー | 牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム | パン さつまいも さとう マーガリン サラダ油 ルウ 大豆油 パン粉 小麦粉 ごま | キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム エリンギ | 712 26.6 27.9 | 858 32.3 32.8 | 578 21.1 23.6 | 幼/桃小/中一小/中二小 ※北小2年試食会 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.1 | 3.9 | 2.1 | |
| 25 | 木 | | ごはん | とりのからあげ はくさいとイカのソテー いものこじる | 牛乳 鶏肉 イカ 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 煮干 | ごはん かたくり粉 大豆油 コーンスターチ さといも サラダ油 | しょうが 白菜 にんじん ピーマン だけのこ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ | 690 31.6 19.2 | 846 36.3 21.8 | 580 27.0 16.8 | 幼 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.5 | 3.0 | 2.1 | |
| 26 | 金 | | ごはん | おろしハンバーグ うのはないり わかめのみそしる | 牛乳 牛肉 豚肉 おから 油揚げ 豆腐 みそ たまご わかめ 煮干 | ごはん さとう パン粉 | 大根 ごぼう にんじん スリムねぎ しいたけ 玉ねぎ ねぎ | 663 28.5 18.3 | 846 36.3 21.8 | 579 25.5 17.1 | |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.4 | 3.0 | 2.9 | |
| 29 | 月 | | ごはん | さけのレモンソースかけ キャベツとベーコンのソテー にくだんごスープ | 牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 ベーコン | ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 パン粉 | レモン キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん 白菜 しいたけ こまつな きくらげ | 668 27.1 20.0 | 809 32.5 20.1 | 574 24.9 18.0 | 桃小/中一小/東中/西中/ 桃中 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.0 | 4.2 | 2.7 | |
| 30 | 火 | | ごはん | さばのみそに ひじきのにも おくすかけ | 牛乳 さば 油揚げ ひじき みそ さつまあげ | ごはん ごま油 さとう コーンスターチ じゃがいも 苺 かたくり粉 | にんじん だけのこ しいたけ 大豆もやし こんにゃく 枝豆 | 679 25.2 20.7 | 821 30.4 23.0 | 599 23.3 20.2 | 鹿小/和小/東中 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.4 | 3.7 | 2.1 | |
| 31 | 水 | | とうにゅう しょくパン | オムレットマトソースかけ コーンじゃが コンソメスープ | 牛乳 たまご 大豆 ウインナー 生クリーム ベーコン | パン マーガリン じゃがいも さとう | にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ コーン りんご | 657 23.2 23.4 | 821 30.4 23.0 | 519 18.4 18.8 | |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.5 | 3.7 | 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。

※☆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。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

♪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♪

10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つのほたらき | | | 栄養価(小) | 栄養価(中) | 栄養価(大) | 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) | たんぱく質(g) | たんぱく質(g) | |
| 1 | 月 | | ごはん | 揚げぎょうざ(2こ) チンゲンサイの炒め物 キムチスープ | 牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ | ごはん 大豆油 サラダ油 小麦粉 ごま油 | チンゲンサイ 大豆もやし コーン にんじん こんにゃく 大根 しめじ 白菜 キャベツ 玉ねぎ にはら | 655 24.0 21.5 3.2 | 797 27.9 23.8 4.1 | 572 21.5 19.8 2.6 | 幼/須小/東中/西中/ 桃中 |
| | | | 牛乳 | おかず | | | | | | | |
| 2 | 火 | | ごはん | 鶏肉のマスタード焼き もやしとハムのソテー ワンタンスープ | 牛乳 鶏肉 豚肉 ハム | ごはん サラダ油 さとう ワンタンの皮 | にんじん 白菜 もやし にはら ねぎ | 614 27.8 13.1 3.1 | 751 31.1 14.4 4.1 | 538 25.3 12.4 2.6 | 前小 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 3 | 水 | ◎ | ココアパン | スパゲティナーポリタン かぼちゃグラタン りんご | 牛乳 ベーコン チーズ | パン スパゲティ マーガリン マカロニ 小麦粉 さとう | にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく りんご かぼちゃ | 721 25.4 23.4 3.2 | 844 29.6 26.8 3.8 | 615 22.2 20.6 2.5 | 和小3・4年/桃中特支 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 4 | 木 | | ごはん | いわしの梅煮 鶏肉と大根の炒り煮 のっぺい汁 | 牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 | ごはん サラダ油 さとう コーンスターチ さといも かつお節 | しょうが 大根 しめじ こんにゃく しいたけ いんげん 梅 にんにく にんじん | 651 30.4 16.0 2.2 | 817 37.1 18.3 3.0 | 564 27.0 15.2 2.0 | 桃中特支 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 5 | 金 | | ごはん | さんまのかば焼き 五目豆 玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 さんま 鶏肉 こんぶ 大豆 かつお節 煮干 みそ 油揚げ | ごはん 大豆油 さとう コーンスターチ サラダ油 じゃがいも かたくり粉 | にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 玉ねぎ ねぎ | 735 28.1 24.3 3.2 | 926 34.4 29.1 4.0 | 636 24.9 22.6 2.6 | 広小/北小/西中/ 桃中特支 ※中二小1年保護者試食会 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 9 | 火 | | ごはん | チキンチーズ焼き キャベツとウィンナーのソテー みそスープ | 牛乳 鶏肉 ウィンナー みそ 豚肉 チーズ | ごはん こま油 サラダ油 パン粉 さとう | にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン もやし ねぎ | 679 26.9 23.0 3.5 | 819 30.3 25.1 4.3 | 598 24.5 21.4 2.9 | 東中/桃中 ※桃小2年保護者試食会 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 10 | 水 | | ミルクパン | 五目うどん 揚げシューマイ(2こ) さつまいものミルク煮 ☆ブルーベリーゼリー | 牛乳 さば節 バター かつお節 油揚げ うずらの卵 豚肉 生クリーム こんぶ | パン めん さとう かたくり粉 大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン | しいたけ にんじん だけのこ ほうれんそう ねぎ しょうが 玉ねぎ ブルーベリー | 775 25.5 30.4 3.4 | 960 31.1 36.5 4.3 | 659 21.9 26.7 2.8 | 鹿小/須小/北小 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 11 | 木 | | ごはん | 厚焼きたまごのそぼろあんかけ 切干大根の炒り煮 | 牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ | ごはん さとう サラダ油 じゃがいも かたくり粉 | にんじん 大根 こんにゃく 白菜 ごぼう ねぎ | 663 26.9 19.2 2.6 | 819 31.9 21.7 3.3 | 573 24.0 17.8 2.2 | 中二小4年 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 12 | 金 | ◎ | ごはん | ミニピシカツ ポークカレー 桃の缶詰 | 牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク | ごはん 大豆油 パン粉 かたくり粉 じゃがいも ルウ サラダ油 | にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく もも りんご | 758 25.0 20.9 2.9 | 951 30.4 24.9 3.9 | 655 22.6 18.3 2.4 | 幼 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 15 | 月 | | ごはん | 豚肉のアップルソース焼き しめじの煮びたし かきたま汁 | 牛乳 豚肉 なるこ 豆腐 たまご さつまいも かつお節 | ごはん さとう コーンスターチ | パセリ りんご しめじ 白菜 にんじん だけのこ ねぎ | 631 29.6 17.6 2.3 | 763 33.4 18.7 2.7 | 551 27.2 16.8 1.7 | 鹿小/須小 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 16 | 火 | | わかめ ごはん | チーズ入り笹かまの磯辺揚げ キャベツと油揚げのごま炒め ひきな汁 | 牛乳 わかめ たまご チーズ 笹かま 油揚げ 煮干 豆腐 みそ 青のり | ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま | にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ 小松菜 | 656 26.1 19.7 3.2 | 815 30.1 22.5 4.0 | 565 23.2 17.5 2.6 | 広小 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 17 | 水 | | 背割り コッパパン | 焼きそば ポイルワインナー バッククチャップ ☆いちごヨーグルト | 牛乳 豚肉 ヨーグルト ウィンナー | パン 中華めん サラダ油 | にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ いちご | 750 32.2 25.6 3.7 | 907 38.2 28.8 4.7 | 659 28.7 23.7 3.1 | 前小 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 18 | 木 | | ごはん | ほっけの塩焼き 五目きんぴら まめらのみそ汁 | 牛乳 ほっけ 鶏肉 煮干 豆腐 みそ | ごはん サラダ油 さとう ごま じゃがいも 心 | ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん しめじ 大豆もやし | 636 29.6 15.5 2.9 | 798 36.1 17.7 3.8 | 546 26.4 14.4 2.5 | 鹿小1~5年 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 19 | 金 | | ごはん | 味付け肉団子(2こ) もやしのピリ辛炒め きのこのスープ | 牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 牛肉 | ごはん サラダ油 さとう ごま油 パン粉 | もやし にはら にんじん だけのこ ねぎ たもぎだけ えのきたけ レタス しめじ ほうれんそう 玉ねぎ | 636 26.6 17.0 3.8 | 760 30.1 18.1 4.7 | 568 24.6 16.3 3.4 | 前小/和小/広小/北小/ 桃中 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 22 | 月 | ◎ | ごはん | ドライカレー 卵入り白菜スープ フルーツカクテル | 牛乳 豚肉 たまご ハム | ごはん マーガリン かたくり粉 さとう | にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン しいたけ ピーマン ほうれんそう みかん 白菜 パイン もも にんじん | 675 22.4 17.1 3.2 | 843 26.8 19.7 4.1 | 570 18.9 15.2 2.8 | 幼/桃小/中一/小/中二小 ※北小2年試食会 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 23 | 火 | | ごはん | 赤魚の生妻焼き 小松菜のさっと煮 みそけんちん汁 | 牛乳 赤魚 豆腐 みそ 煮干 油揚げ | ごはん さとう じゃがいも ごま油 | しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく | 601 28.5 15.2 2.3 | 741 32.7 16.9 2.9 | 510 24.2 13.2 1.8 | 幼 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 24 | 水 | ◎ | 米粉 フォカッチャ | さつまいもクロック 野菜ソテー きのこのクリームシチュー | 牛乳 ウィンナー 鶏肉 生クリーム | パン さつまいも さとう マーガリン サラダ油 ルウ 大豆油 パン粉 小麦粉 ごま | キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム エリンギ | 712 26.6 27.9 3.1 | 858 32.3 32.8 3.9 | 578 21.1 23.6 2.1 | 幼 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 25 | 木 | | ごはん | 鶏のから揚げ 白菜とイカのソテー いものこ汁 | 牛乳 鶏肉 イカ 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 煮干 | ごはん かたくり粉 大豆油 コーンスターチ さといも サラダ油 | しょうが 白菜 にんじん ピーマン だけのこ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ | 690 31.6 19.2 2.5 | 846 36.3 21.8 3.0 | 580 27.0 16.8 2.1 | 幼 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 26 | 金 | | ごはん | おろしハンバーグ 卵の花炒り わかめのみそ汁 | 牛乳 牛肉 豚肉 おから 油揚げ 豆腐 みそ たまご わかめ 煮干 | ごはん さとう パン粉 | 大根 ごぼう にんじん スリムねぎ しいたけ 玉ねぎ ねぎ | 663 28.5 18.3 3.4 | 846 36.3 21.8 3.0 | 579 25.5 17.1 2.9 | 桃小/中一/小/東中/西中/ 桃中 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 29 | 月 | | ごはん | 鮭のレモンソースかけ キャベツとベーコンのソテー 肉団子スープ | 牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 ベーコン | ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 パン粉 | レモン キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん 白菜 しいたけ こまつな きくらげ | 668 27.1 20.0 3.0 | 809 32.5 20.1 4.2 | 574 24.9 18.0 2.7 | 鹿小/和小/東中 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 30 | 火 | | ごはん | さばのみそ煮 ひじきの煮もの おくすかけ | 牛乳 さば 油揚げ ひじき みそ さつまいも | ごはん ごま油 さとう コーンスターチ じゃがいも 心 かたくり粉 | にんじん だけのこ しいたけ 大豆もやし こんにゃく 枝豆 | 679 25.2 20.7 2.4 | 821 30.4 23.0 3.7 | 599 23.3 20.2 2.1 | 幼 |
| | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 31 | 水 | | 豆乳食パン | オムレットマトソースかけ コーンじゃが コンソメスープ | 牛乳 たまご 大豆 ウィンナー 生クリーム ベーコン | パン マーガリン じゃがいも さとう | にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ コーン りんご | 657 23.2 23.4 3.5 | 821 30.4 23.0 3.7 | 519 18.4 18.8 2.6 | 幼 |
| | | | 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。

※☆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。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

♪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♪

10月の予定献立表(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つのほたらき | | | 栄養価(小) | 栄養価(中) | 栄養価(給) | 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) | たんぱく質(g) | たんぱく質(g) | |
| 1 | 月 | | ごはん | あげぎょうざ(2こ) チンゲンサイのいためもの キムチスープ | 牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ | ごはん 大豆油 サラダ油 小麦粉 ごま油 | チンゲンサイ 大豆もやし コーン にんじん こんにゃく 大根 しめじ 白菜 キャベツ 玉ねぎ にはら | 655 24.0 21.5 | 797 27.9 23.8 | 572 21.5 19.8 | 幼/須小/東中/西中/ 桃中 |
| | | | 牛乳 | おかず | | | | 612 3.4 2.6 | | | |
| 2 | 火 | | ごはん | とりにくのマスタードやき もやしとハムのソテー ワンタンスープ | 牛乳 鶏肉 豚肉 ハム | ごはん サラダ油 さとう ワンタンの皮 | にんじん 白菜 もやし にはら ねぎ | 624 27.8 13.1 | 751 31.1 14.4 | 538 25.3 12.4 | 前小 |
| | | | 牛乳 | いちごぎゅうにゅうのもと | | | | 3.1 4.1 2.6 | | | |
| 3 | 水 | ◎ | ココアパン | スパゲティナーポリタン かぼちゃグラタン りんご | 牛乳 ベーコン チーズ | パン スパゲティ マーガリン マカロニ 小麦粉 さとう | にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく りんご かぼちゃ | 721 25.4 23.4 | 844 29.6 26.8 | 615 22.2 20.6 | 和小3・4年/桃中特支 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.2 3.8 2.5 | | | |
| 4 | 木 | | ごはん | いわしのうめ とりにくのだいこんのいりに のっぺいじる | 牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 | ごはん サラダ油 さとう コーンスターチ さといも かたくり粉 | しょうが 大根 しめじ こんにゃく しいたけ いんげん 梅 にんにく にんじん | 651 30.4 16.0 | 817 37.1 18.3 | 564 27.0 15.2 | 桃中特支 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.2 3.0 2.0 | | | |
| 5 | 金 | | ごはん | さんまのかばやき ごもくまめ たまねぎのみそしる | 牛乳 さんま 鶏肉 こんぶ 大豆 かつお節 煮干 みそ 油揚げ | ごはん 大豆油 さとう コーンスターチ サラダ油 じゃがいも かたくり粉 | にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 玉ねぎ ねぎ | 735 28.1 24.3 | 926 34.4 29.1 | 636 24.9 22.6 | 広小/北小/西中/ 桃中特支 ※中二小1年保護者試食会 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.2 4.0 2.6 | | | |
| 9 | 火 | | ごはん | チキンチーズやき ウインナーのソテー みそスープ | 牛乳 鶏肉 ウインナー みそ 豚肉 チーズ | ごはん こま油 サラダ油 パン粉 さとう | にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン もやし ねぎ | 679 26.9 23.0 | 819 30.3 25.1 | 598 24.5 21.4 | 東中/桃中 ※桃小2年保護者試食会 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.5 4.3 2.9 | | | |
| 10 | 水 | | ミルクパン | ごもくうどん あげシューマイ(2こ) さつまいものミルクに ☆ブルーベリー | 牛乳 さば節 バター かつお節 油揚げ うずらの卵 豚肉 生クリーム こんぶ | パン めん さとう かたくり粉 大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン | しいたけ にんじん だけのこ ほうれんそう ねぎ しょうが 玉ねぎ ブルーベリー | 775 25.5 30.4 | 960 31.1 36.5 | 659 21.9 26.7 | 鹿小/須小/北小 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.4 4.3 2.8 | | | |
| 11 | 木 | | ごはん | 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 たまご 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ | ごはん さとう サラダ油 じゃがいも かたくり粉 | にんじん 大根 こんにゃく 白菜 ごぼう ねぎ | 663 26.9 19.2 | 819 31.9 21.7 | 573 24.0 17.8 | 中二小4年 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.6 3.3 2.2 | | | |
| 12 | 金 | ◎ | ごはん | ミニピヒカツ ポークカレー もものかんづめ | 牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク | ごはん 大豆油 パン粉 かたくり粉 じゃがいも ルウ サラダ油 | にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく もも りんご | 758 25.0 20.9 | 951 30.4 24.9 | 655 22.6 18.3 | 幼 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.9 3.9 2.4 | | | |
| 15 | 月 | | ごはん | ぶたにくのアップルソースやき しめじのにびたし かきたまじる | 牛乳 豚肉 なた豆 豆腐 たまご さつまいも かつお節 | ごはん さとう コーンスターチ | パセリ りんご しめじ 白菜 にんじん だけのこ ねぎ | 631 29.6 17.6 | 763 33.4 18.7 | 551 27.2 16.8 | 鹿小/須小 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.3 2.7 1.7 | | | |
| 16 | 火 | | わかめ ごはん | チーズいりさかまのいそあげ キャベツとあぶらあげのごまいため ひきなじる | 牛乳 わかめ たまご チーズ 笹かま 油揚げ 煮干 豆腐 みそ 青のり | ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま | にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ 小松菜 | 656 26.1 19.7 | 815 30.1 22.5 | 565 23.2 17.5 | 広小 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.2 4.0 2.6 | | | |
| 17 | 水 | | せわり コッパン | やきそば ポイルウインナー バッククチャップ ☆いちごヨーグルト | 牛乳 豚肉 ヨーグルト ウインナー | パン 中華めん サラダ油 | にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ いちご | 750 32.2 25.6 | 907 38.2 28.8 | 659 28.7 23.7 | 広小 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.7 4.7 3.1 | | | |
| 18 | 木 | | ごはん | 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 ほっけ 鶏肉 煮干 豆腐 みそ | ごはん サラダ油 さとう ごま じゃがいも 心 | ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん しめじ 大豆もやし | 636 29.6 15.5 | 798 36.1 17.7 | 546 26.4 14.4 | 前小 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.9 3.8 2.5 | | | |
| 19 | 金 | | ごはん | あじつけにくだんご(2こ) もやしのピリからいため きのこのスープ | 牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 牛肉 | ごはん サラダ油 さとう ごま油 パン粉 | もやし にはら にんじん だけのこ ねぎ たもぎだけ えのきたけ レタス しめじ ほうれんそう 玉ねぎ | 636 26.6 17.0 | 760 30.1 18.1 | 568 24.6 16.3 | 鹿小1~5年 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.8 4.7 3.4 | | | |
| 22 | 月 | ◎ | ごはん | ドライカレー たまごいりはくさいスープ フルーツカクテル | 牛乳 豚肉 たまご ハム | ごはん マーガリン かたくり粉 さとう | にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン しいたけ ピーマン ほうれんそう みかん 白菜 パイン もも にんじん | 675 22.4 17.1 | 843 26.8 19.7 | 570 18.9 15.2 | 前小/和小/広小/北小/ 桃中 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.2 4.1 2.8 | | | |
| 23 | 火 | | ごはん | あかうおのしょうがやき こまつなのさつとに みそけんちんじる | 牛乳 赤魚 みそ 豆腐 煮干 油揚げ | ごはん さとう じゃがいも ごま油 | しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく | 601 28.5 15.2 | 741 32.7 16.9 | 510 24.2 13.2 | 幼 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.3 2.9 1.8 | | | |
| 24 | 水 | ◎ | こめこ フオカッチャ | さつまいもクロック やさいソテー きのこのクリームシチュー | 牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム | パン さつまいも さとう マーガリン サラダ油 ルウ 大豆油 パン粉 小麦粉 ごま | キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム エリンギ | 712 26.6 27.9 | 858 32.3 32.8 | 578 21.1 23.6 | 幼/桃小/中一/小/中二小 ※北小2年試食会 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.1 3.9 2.1 | | | |
| 25 | 木 | | ごはん | とりのからあげ はくさいとイカのソテー いものこじる | 牛乳 鶏肉 イカ 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 煮干 | ごはん かたくり粉 大豆油 コーンスターチ さといも サラダ油 | しょうが 白菜 にんじん ピーマン だけのこ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ | 690 31.6 19.2 | 846 36.3 21.8 | 580 27.0 16.8 | 幼 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.5 3.0 2.1 | | | |
| 26 | 金 | | ごはん | おろしハンバーグ うのはないり わかめのみそしる | 牛乳 牛肉 豚肉 おから 油揚げ 豆腐 みそ たまご わかめ 煮干 | ごはん さとう パン粉 | 大根 ごぼう にんじん スリムねぎ しいたけ 玉ねぎ ねぎ | 663 28.5 18.3 | 846 36.3 21.8 | 579 25.5 17.1 | 幼 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.4 3.0 2.9 | | | |
| 29 | 月 | | ごはん | さけのレモンソースかけ キャベツとベーコンのソテー にくだんごスープ | 牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 ベーコン | ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 パン粉 | レモン キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん 白菜 しいたけ こまつな きくらげ | 668 27.1 20.0 | 809 32.5 20.1 | 574 24.9 18.0 | 桃小/中一/小/東中/西中/ 桃中 |
| | | | 牛乳 | | | | | 3.0 4.2 2.7 | | | |
| 30 | 火 | | ごはん | さばのみそに ひじきのにも おくすかけ | 牛乳 さば 油揚げ ひじき みそ さつまいも | ごはん ごま油 さとう コーンスターチ じゃがいも 心 かたくり粉 | にんじん だけのこ しいたけ 大豆もやし こんにゃく 枝豆 | 679 25.2 20.7 | 821 30.4 23.0 | 599 23.3 20.2 | 鹿小/和小/東中 |
| | | | 牛乳 | | | | | 2.4 3.7 2.1 | | | |
| 31 | 水 | | とうにゅう しょくパン | オムレットマトソースかけ コーンじゃが コンソメスープ | 牛乳 たまご 大豆 ウインナー 生クリーム ベーコン | パン マーガリン じゃがいも さとう | にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ コーン りんご | 657 23.2 23.4 | 821 30.4 23.0 | 519 18.4 18.8 | 幼 |
| | | | 牛乳 | りんごジャム ☆ハロウィンデザート | | | | 3.5 3.7 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。

※☆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。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

♪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♪