




10月の予定献立表

石巻市石巻西学校給食センター 小学校用

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 (90) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	備考 (給食止め)	
			主食	おかず	赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	黄のなかま はたらく力や 熱になる食品	緑のなかま からだの調子を 整え病気を防ぐ 食品			
			牛乳	アレルギー 特定原材料等25品目						
1	月		ごはん ※牛乳	ホックのしおやき ビーフンソテー ぶたじる	豚肉・大豆・卵・乳・えび・小麦・鶏肉 豚肉・大豆・ 豚肉・大豆・	牛乳、ハム、えび、 ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、サラダあぶら、 ビーフン、さとう、 じゃがいも、	たまねぎ、にんじん、だいこん、 キャベツ、ほししいたけ、 ハンサムグリーン、ごぼう、 こんにゃく、ながねぎ、ほくさい、	669 34.1 16.6 3.5	漬中 蛇田中 青葉中
2	火		ごはん ※牛乳	さつまいもコロッケ/ソース ぶたにくときのこのピリからいため はるさめごもくスープ	乳・大豆・小麦・卵・(Pソース)りんご 豚肉・大豆・小麦・鶏肉 豚肉・大豆・卵・小麦・鶏肉・牛肉・ゼラチン	牛乳、ぶたにく、だいず、 ハム、うすらのたまご、 たまご、	ごはん、さつまいも、 だいずあぶら、ごまあぶら、 さとう、はるさめ、ごま、 マーガリン、パンこ、こむぎこ	ほししいたけ、しめじ、 にんにく、ながねぎ、たけのこ、 にんじん、きくらげ、ほくさい、	702 25.2 19.9 3.0	漬中 蛇田中 青葉中1・2年
3	水	◎	△ミルク パン ※牛乳	かぼちゃのグラタン スパゲティポリタン キウイフルーツ	乳・小麦・卵・大豆・ 豚肉・乳・大豆・卵・小麦 キウイフルーツ △パン：小麦・乳・大豆	牛乳、ハム、チーズ、 マカロニ、 こむぎこ、さとう、 バター、	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、にんにく、 トマト、キウイフルーツ、 かぼちゃ、	708 26.0 21.9 3.1	向陽小6年 漬中 蛇田中 青葉中1・2年・特支	
4	木		ごはん ※牛乳	ささみのごうみソース いかとやさしいのにもの えのきととうふのみそじる	大豆・小麦 いか・大豆・小麦 大豆・小麦	牛乳、とりにく、いか、 かつおぶし、こんぶ、みそ、 とうふ、にぼし、	ごはん、かたくりこ、さとう、 だいずあぶら、さといも、 とうふ、にぼし、	しょうが、ながねぎ、だいこん、 にんじん、いんげん、 こんにゃく、えのきだけ、 ほくさい、こまつな、	649 33.9 13.9 3.0	向陽小6年 漬中特支 青葉中特支
5	金		ごはん ※牛乳	さんまのかばやき きりほしだいこんのいりに たまごいりやさしいスープ	大豆・小麦 鶏肉・大豆・小麦 卵・小麦・鶏肉・豚肉・大豆・鮭・ゼラチン	牛乳、さんま、とりにく、 かつおぶし、たまご、	ごはん、かたくりこ、ごま、 だいずあぶら、さとう、 サラダあぶら	きりほしだいこん、にんじん、 こんにゃく、たまごだけ、 ほくさい、きくらげ、 ながねぎ、こまつな、	657 22.4 21.5 2.7	蛇田中特支 青葉中特支
9	火		ごはん ※牛乳	あげきょうざ(2ケ) きんぴらごぼう みそスープ	豚肉・鶏肉・卵・大豆・小麦・ゼラチン・乳・えび 大豆・小麦 大豆・豚肉・小麦・鶏肉	牛乳、みそ、ぶたにく、 とりにく、たまご、	ごはん、だいずあぶら、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま こむぎこ、	ごぼう、にんじん、にら こんにゃく、ピーマン、キャベツ、 にんにく、もやし、ながねぎ、 ほくさい、とうもろこし、たまねぎ、	659 21.5 21.4 2.5	青葉中
10	水	◎	△よこわり まるパン ※牛乳	ハンバーグデミグラスソース キャベツとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ	牛肉・豚肉・大豆・小麦・乳・卵・ゼラチン・りんご・鶏肉 乳・豚肉・大豆・ゼラチン・卵 豚肉・乳・大豆・乳	牛乳、なまクリーム、ぎょうじ、 ベーコン、チーズ、ぶたにく、 スキムミルク、たまご、	丸パン、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、 パンこ、かたくりこ、	たまねぎ、エリンギ、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし、かぼちゃ、 パセリ、	673 28.5 25.6 3.5	中里小
11	木		ごはん ※牛乳	さばのみそに はるさめいりやさしいため きのこスープ	さば・大豆 豚肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・鶏肉 乳・卵・大豆・豚肉・小麦・鶏肉	牛乳、さば、ぶたにく、 ベーコン、とうふ、	ごはん、サラダあぶら、はるさめ、 さとう、ごまあぶら、 かたくりこ、	しょうが、にんじん、しめじ ながねぎ、チンゲンサイ、 たまねぎ、ほししいたけ、 たまごだけ、たけのこ、	666 27.9 21.4 2.7	蛇田小
12	金		ごはん ※牛乳	さけのレモンに ひじきとごぼうのいりに こまめいりやしじる	鮭・大豆・小麦 豚肉・大豆・ 豚肉・大豆・小麦・鶏肉	牛乳、さけ、ひじき、 ぶたにく、かつおぶし、こんぶ、 みそ、	ごはん、かたくりこ、ごま だいずあぶら、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、	レモン、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、とうもろこし、 むきまめ、たまねぎ、もやし、	667 28.2 17.9 3.0	スコーンの秋
15	月		ごはん ※牛乳	アジのしおこうじつけ だいこんのそぼろに おくすかけ	豚肉・小麦・大豆 豚肉・小麦・大豆 大豆・小麦・さば	牛乳、アジ、ぶたにく、 あぶらあげ、かつおぶし、 こんぶ、さばぶし、	ごはん、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ、まめふ、 こうじ、	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、むきまめ、たけのこ、 ほししいたけ、こんにゃく、 みつば、	642 31.4 15.1 1.8	蛇田小
16	火		ごはん ※牛乳	ぶたにくのアップルソースかけ チンゲンサイともやしのいためもの たまねぎのみそじる	豚肉・りんご・大豆・小麦 豚肉・乳・大豆・卵・小麦・鶏肉 大豆	牛乳、ぶたにく、ハム、 にぼし、あぶらあげ、みそ、	ごはん、ごまあぶら、さとう、 ごま、じゃがいも、	たまねぎ、にんにく、しょうが りんご、にんじん、もやし、 チンゲンサイ、ながねぎ、	612 25.1 16.9 2.7	
17	水	△とうじょう しょうパン	※牛乳	オムレットマトソース きのこペンネのソテー やさしいスープ ブルーベリージャム	卵・大豆 乳・小麦・卵・大豆・豚肉・ 豚肉・大豆・牛肉・小麦 △パン：小麦・大豆	牛乳、たまご、チーズ、 なまクリーム、ベーコン、 ぶたにく、	とうじょうパン、さとう、 オリーブオイル、バター、 ペンネ、じゃがいも、 こめこ、だいずあぶら、	トマト、たまねぎ、しめじ、 パセリ、にんじん、セロリ、 キャベツ、ブルーベリー、	609 22.5 22.5 3.7	石巻小 大街道小
18	木		ごはん ※牛乳	チキンみそカツ もやしのソテー のっぺいじる	小麦・大豆・鶏肉・豚肉 豚肉・鶏肉・大豆・小麦 大豆・小麦・さば	牛乳、とりにく、みそ、 ウイナー、あぶらあげ、 とうふ、かつおぶし、 こんぶ、さばぶし、	ごはん、だいずあぶら、 かたくりこ、さとう、 サラダあぶら、さといも、 こんぶ、さばぶし、	むきまめ、もやし、キャベツ、 こんにゃく、にんじん、 ほししいたけ、ながねぎ、	664 27.4 21.0 1.9	蛇田小
19	金	◎	ごはん ※牛乳	けんえびのからあげ ポークカレー くだもの(パンかん)	えび・小麦・大豆 豚肉・牛肉・大豆・小麦・りんご・乳・ピーナッツ・鶏肉・バナナ	牛乳、えび、ぶたにく、 スキムミルク、チーズ、	ごはん、だいずあぶら、 じゃがいも、カレーウ、 サラダあぶら、かたくりこ、	パイ、にんじん、 グリーンピース、りんご、 トマト、にんにく、 しょうが、たまねぎ、	756 26.5 21.7 3.2	
22	月		ごはん ※牛乳	じゃがいもとりにくのアーモンドあえ こんぶのそぼろに ひきなじる	鶏肉・大豆・小麦 豚肉・大豆・小麦 大豆	牛乳、とりにく、ぶたにく、 こんぶ、にぼし、みそ、 あぶらあげ、とうふ、	ごはん、かたくりこ、 じゃがいも、アーモンド、 さとう、サラダあぶら、 だいずあぶら、	しょうが、ピーマン、 にんじん、むきまめ、ながねぎ、 だいこん、こまつな、	696 28.1 20.5 2.6	石巻小 釜小 向陽小 大街道小 漬中
23	火		ごはん ※牛乳	いわしのうめに ぶたにくとだいこんのみそにこみ えびととうふのスープ アーモンドフィッシュ	小麦・大豆 豚肉・大豆・小麦 えび・大豆・小麦・鶏肉・豚肉・鮭・ゼラチン 小麦・大豆	牛乳、いわし、ぶたにく、 みそ、えび、とうふ、	ごはん、サラダあぶら、 さとう、アーモンド、 ごま、	うめ、にんじん、ごぼう、 だいこん、こんにゃく、しょうが、 グリーンピース、キャベツ、 ながねぎ、たまごだけ、	667 33.6 18.4 2.9	蛇田小4年
24	水	△ソフト ドックパン	※牛乳	チキンチーズやき やきそば ☆ブルーベリーゼリー	乳・小麦・大豆・鶏肉 豚肉・大豆・小麦・鶏肉・りんご 大豆 △パン：小麦・乳・大豆	牛乳、とりにく、ぶたにく、 チーズ、	ソフトドックパン、サラダあぶら、 やきそばのめん、さとう、 みずあめ、パンこ、	にんじん、たまねぎ、もやし、 ピーマン、キャベツ、 しょうが、ブルーベリー パセリ、	674 37.8 23.9 3.3	大街道小1・2年 中里小
25	木		ごはん ※牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ やさしいちゅうがいため みそけんちんじる	卵・りんご・小麦・大豆 豚肉・大豆・小麦・鶏肉 大豆	牛乳、たまご、とりにく、 ぶたにく、みそ、とうふ、 あぶらあげ、にぼし、 かつおぶし、こんぶ、	ごはん、サラダあぶら、 かたくりこ、ごまあぶら、 じゃがいも、さとう、	にんじん、しめじ、もやし、 こまつな、ごぼう、 ながねぎ、こんにゃく、 だいこん、	634 27.4 18.5 3.0	向陽小
26	金		ごはん ※牛乳	ささかまぼこのいそべあげ チャーシューとうふ にくだんこスープ	卵・小麦・大豆・鮭 豚肉・大豆・小麦・鶏肉 鶏肉・小麦・豚肉・大豆・乳・牛肉・ゼラチン	牛乳、ささかまぼこ、 たまご、あおりの、 ぶたにく、あつあげ、 とりにく、	ごはん、こむぎこ、 サラダあぶら、さとう、 だいずあぶら、パンこ、 みずあめ、かたくりこ、	たけのこ、にんじん、 いんげん、たまねぎ、 ほししいたけ、きくらげ、 ほくさい、こまつな、	652 27.8 16.8 2.9	大街道小1・2年 蛇田中
29	月		ごはん ※牛乳	まくろのかりんあげ キャベツのごまいため キムチスープ	大豆・小麦 大豆・小麦 豚肉・大豆・小麦・鶏肉・りんご	牛乳、まくろ、あぶらあげ、 ぶたにく、とうふ、みそ、	ごはん、かたくりこ、 ちゅうざらとう、アーモンド、 サラダあぶら、さとう、 ごま、だいずあぶら、	むきまめ、にんじん、キャベツ、 もやし、こんにゃく、にら、 だいこん、ほくさい、	680 32.0 19.1 3.1	蛇田小 向陽小 中里小 青葉中
30	火	◎	ごはん ※牛乳	ドライカレー わかめスープ くだもの(みかん)	豚肉・卵・乳・大豆・ゼラチン 小麦・鶏肉・豚肉・大豆・乳・牛肉・ゼラチン	牛乳、ぶたにく、ベーコン、 とうふ、わかめ、	ごはん、バター、 ごま、さとう、	にんじん、ピーマン、 レーズン、にんにく、トマト、 しょうが、みかん、 ながねぎ、たまねぎ、	648 23.1 16.9 2.6	
31	水	△こめ パン	※牛乳	いかのてんぷら やさしいソテー こまごうどん ☆ハロウィンデザート	いか・小麦・大豆 豚肉・乳・大豆・卵・ゼラチン 小麦・さば・卵・大豆・ △パン：小麦・乳・大豆・豚肉、☆デザート乳	牛乳、いか、ハム、 かつおぶし、さばぶし、 こんぶ、うすらのたまご、 なまクリーム、	パン、だいずあぶら、 うどん、さとう、 サラダあぶら、かたくりこ、 こむぎこ、	たまねぎ、もやし、キャベツ、 ピーマン、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、 ながねぎ、こまつな、かぼちゃ、	733 27.7 27.2 3.8	

※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。
 ※牛乳のアレルゲンは乳です。(紙面の都合上、毎日の飲用牛乳についてはアレルゲンを一括表示させていただきます。)
 ☆印がつけられたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管して下さい。
 ♪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。TEL84-3611 FAX84-3612♪



