



11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	こんだて名			おもなざいりょう名と3つのはたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			ごはん	牛乳	あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分		
										血や肉や骨に なる食べもの	
1	木		ごはん ・さばのからししょうゆかけ ・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	しいたけ にんじん たけのこ こんにやく もやし ピーマン ねぎ	ごはん じゃがいも まめふ サラダ油 でん粉 揚げ油 さとう	692 29.3 21.3 2.9		飯野川二小		
2	金		ごはん ・てりやきハンバーグ ・やさいのちゅうかいため ・ちゅうかふうコンスープ	牛乳 とうふ たまご ショルダーベーコン ハンバーグ(牛・豚)	たまねぎ コーン ほうれん草 にんじん 大豆もやし キャベツ	ごはん でん粉 ごま油 さとう	656 27.3 18.5 3.3		大須小		
5	月	🎵	ごはん ・あげしゅうまい(2こ) ・もやしのかきあぶらいため ・マーボーどうふ	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ しゅうまい ショルダーベーコン	にんにくしょうが ねぎ にんじん たけのこにら しめじ もやし チンゲンサイ	ごはん サラダ油 でん粉 ごま油 さとう しゅうまいの皮	714 27.0 25.5 2.4				
6	火		ごはん ・さけのなんばんづけ ・さといものそぼろあんかけ ・ひきなじる	牛乳 油あげ みそ とうふ とり肉 さけ	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ グリンピース	ごはん サラダ油 でん粉 さとう さといも 揚げ油	715 31.8 20.8 3.3				
7	水		ココアパン ・オムレットマトソース ・きのこペンネのソテー ・やさいスープ	牛乳 ロースハム 生クリーム オムレツ チーズ ショルダーベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ もやし にんにく しめじ ほうれん草 セロリ	ココアパン さとう マーガリン ペンネ サラダ油	635 22.7 26.0 3.4		飯野川二小 大谷地小		
8	木		ごはん ・にくだんご(2こ) ・ひじきのいりに ・かきたまじる	牛乳 とうふ たまご ひじき さつまあげ 肉団子(鶏・豚・牛)	しいたけ にんじん ねぎ ほうれん草 こんにやく えだまめ 大豆もやし	ごはん サラダ油 でん粉 さとう	631 26.4 16.5 3.2		二俣小 橋浦小4年 相川小4年 吉浜小4年		
9	金		ごはん ・あかうおのたつたあげ ・こんぶのそぼろに ・じゃがいものみそしる	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 こんぶ あかうお	にんじん ねぎ えだまめ しょうが	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう でん粉 揚げ油	668 28.9 19.9 2.5		二俣小 稲井小 相川小3年 橋浦小3年		
12	月		ごはん ・さばのみそに ・やさいのうまに ・すましじる	牛乳 とうふ うずらのたまご さば みそ	たまご たけのこ えのき みつば たけのこ グリンピース にんじん しいたけ 玉ねぎ	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	689 28.0 21.7 2.6		飯野川一小 飯野川二小 大川小 渡波小		
13	火		ごはん ・ささみのレモンソース ・ごもくきんびら ・えのきととうふのみそしる	牛乳 とうふ みそ 油あげ さつまあげ とり肉	にんじん ねぎ えのき ごぼう こんにやく レモン	ごはん サラダ油 さとう ごま でん粉 揚げ油	683 32.5 18.8 2.9				
14	水	せわり コッペパン	・やさそば ・ポイルウインナー・バックケチャップ ・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	651 25.3 26.0 3.9				
15	木		ごはん ・あじのおこうじやき ・はるさめいりやさしいため ・まめふのみそしる	牛乳 豆腐 みそ ショルダーベーコン あじ	にんじん もやし ねぎ しょうが チンゲン菜 たけのこ だいこん	ごはん まめふ サラダ油 さとう はるさめ ごま油	617 27.7 15.8 2.7				
16	金	🎵	ごはん ・チキンカレー ・もやしとちくわのソテー ・パインかん	牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ ちくわ	にんじん にんにく たまねぎ りんご もやし にら パイン	ごはん じゃがいも サラダ油	682 23.6 16.8 2.8		飯野川二小5・6年		
19	月	🎵	ごはん ・ポテトコロッケ・バックソース ・セルフチャーハン ・ちゅうかスープ	牛乳 ロースハム とうふ ぶた肉 えび うずらのたまご	にんじん たけのこ ねぎ はくさい しいたけ コーン しょうが 玉ねぎ グリンピース	ごはん ごま油 サラダ油 揚げ油 ポテトコロッケ	709 26.7 21.7 3.2				
20	火		ごはん ・さけのバンバンジーソース ・もやしのピリからいため ・にくだんごスープ	牛乳 ぶた肉 肉団子(鶏・豚) さけ	にんじん しいたけ コーン たまねぎ たけのこにら もやし ねぎ しょうが	ごはん サラダ油 さとう ごま でん粉 ごま油 揚げ油	669 28.4 19.8 3.0		大谷地小		
21	水	きんときまめ パン	・チキンチーズやき ・キャベツとウインナーのソテー ・レタスとたまごのスープ	牛乳 とうふ たまご ショルダーベーコン チーズ ウインナー とり肉	にんじん たまねぎ ハンサムグリーン キャベツ ピーマン	金時豆パン でん粉 サラダ油	665 30.3 26.1 3.9				
22	木		小学校の給食は休みです								全小学校
26	月		ごはん ・とりにくのちゅうかふうからあげ ・ビーフソテー ・わかめスープ	牛乳 とうふ わかめ うずらの卵 とり肉 ショルダーベーコン	たけのこ えのき ねぎ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しょうが	ごはん サラダ油 ビーフン ごま油 さとう でん粉 揚げ油	706 28.8 21.8 3.1				
27	火		ごはん ・あつやきたまごのそぼろあんかけ ・おからのいりに ・なめこじる	牛乳 とうふ みそ ちくわ おから 厚焼き卵 とり肉	なめこ ねぎ ごぼう にんじん しいたけ スリムねぎ	ごはん サラダ油 さとう でん粉	641 27.1 19.3 3.2		渡波小 雄勝小6年		
28	水		ツイストパン ・ごもくうどん ・ささかまのいそべあげ ・フルーツミックス	牛乳 とり肉 油あげ うずらのたまご 卵 笹かまぼこ 青のり	しいたけ にんじん ねぎ みかん パイン もも	ツイストパン さとう でん粉 うどん セリ 揚げ油 小麦粉	629 27.9 21.4 3.4				
29	木		ごはん ・くじらのしぐれあえ ・チンゲンサイともやしのいためもの ・ワタンスープ	牛乳 とり肉 ショルダーベーコン くじら肉	にんじん はくさい ねぎ しいたけ たけのこ もやし チンゲン菜 しょうが	ごはん ワタンの皮 ごま油 でん粉 ごま 揚げ油 さとう	684 31.5 18.7 3.6				
30	金		ごはん ・おでん ・キャベツとぶたにくのいためもの ・みかん ・なっとう	牛乳 とり肉 たくあん こんぶ ちくわ ぶた肉 うずらのたまご 納豆	にんじん だいこん こんにやく キャベツ もやし しめじ みかん	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう	697 32.1 18.7 3.3		大谷地小 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。





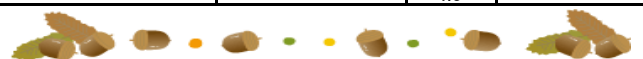
11月の予定献立表 【中学校】

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	木		ごはん ・さばの辛子醤油かけ ・もやしとハムのソテー 牛乳 ・おくずかけ	牛乳 油あげ とうふ ロースハム さば	しいたけ にんじん たけのこ こんにやく もやし ピーマン ねぎ	ごはん じゃがいも まめふ サラダ油 でん粉 揚げ油 さとう	874 35.9 25.3 3.7	
2	金		ごはん ・照り焼きハンバーグ ・野菜の中華炒め 牛乳 ・中華風コンソープ	牛乳 とうふ たまご ショルダーベーコン ハンバーグ(牛・豚)	たまねぎ コーン ほうれん草 にんじん 大豆もやし キャベツ	ごはん でん粉 ごま油 さとう	838 33.7 21.9 4.5	北上中 飯野川中1年
5	月	🍷	ごはん ・揚げしゅうまい(3個) ・もやしのかき油炒め 牛乳 ・マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ しゅうまい ショルダーベーコン	にんにくしょうが ねぎ にんじん たけのこにら しめじ もやし チンゲンサイ	ごはん サラダ油 でん粉 ごま油 さとう しゅうまいの皮	925 33.9 32.2 3.1	
6	火		ごはん ・鮭の南蛮漬け ・里芋のそぼろあんかけ 牛乳 ・ひきな汁	牛乳 油あげ みそ とうふ とり肉 さけ	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ グリンピース	ごはん サラダ油 でん粉 さとう さといも 揚げ油	908 39.2 24.7 4.2	
7	水		ココアパン ・オムレツマトソース 牛乳 ・きのこペンネのソテー ・野菜スープ	牛乳 ロースハム 生クリーム オムレツ チーズ ショルダーベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ もやし にんにく しめじ ほうれん草 セロリ	ココアパン さとう マーガリン ペンネ サラダ油	810 28.2 32.4 4.6	飯野川中2年
8	木		ごはん ・肉団子(2個) ・ひじきの炒り煮 牛乳 ・かきたま汁	牛乳 とうふ たまご ひじき さつまあげ 肉団子(鶏・豚・牛)	しいたけ にんじん ねぎ ほうれん草 こんにやく えだまめ 大豆もやし	ごはん サラダ油 でん粉 さとう	770 30.3 18.0 3.7	河北中
9	金		ごはん ・赤魚の竜田揚げ 牛乳 ・昆布のそぼろ煮 ・じゃが芋のみそ汁	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 こんぶ あかうお	にんじん ねぎ えだまめ しょうが	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう でん粉 揚げ油	847 35.2 23.4 3.2	稲井中 河北中 渡波中1・2年
12	月		ごはん ・さばのみそ煮 牛乳 ・野菜のうま煮 ・すまし汁	牛乳 とうふ うずらのたまご さば みそ	たまご たけのこ えのき みつば たけのこ グリンピース にんじん しいたけ 玉ねぎ	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	891 35.7 27.3 3.2	河北中 稲井中
13	火		ごはん ・ささみのレモンソース 牛乳 ・五目きんぴら ・えのきと豆腐のみそ汁	牛乳 とうふ みそ 油あげ さつまあげ とり肉	にんじん ねぎ えのき ごぼう こんにやく レモン	ごはん サラダ油 さとう ごま でん粉 揚げ油	859 39.3 22.0 3.8	
14	水	🍷	背割り コッペパン ・焼きそば 牛乳 ・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	821 31.3 29.7 4.8	稲井中
15	木		ごはん ・あじの塩こうじ焼き 牛乳 ・春雨入り野菜炒め ・まめふのみそ汁	牛乳 豆腐 みそ ショルダーベーコン あじ	にんじん もやし ねぎ しょうが チンゲン菜 たけのこ だいこん	ごはん まめふ サラダ油 さとう はるさめ ごま油	774 34.1 18.0 3.4	稲井中
16	金	🍷	ごはん ・チキンカレー 牛乳 ・もやしとちくわのソテー ・バイネ缶	牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ ちくわ	にんじん にんにく たまねぎ りんご もやし にら パイン	ごはん じゃがいも サラダ油	861 28.9 19.9 3.7	大川中
19	月	🍷	ごはん ・ポテトコロッケ・パックソース 牛乳 ・ビーフチャーハン ・中華スープ	牛乳 ロースハム とうふ ぶた肉 えび うずらのたまご	にんじん たけのこ ねぎ はくさい しいたけ コーン しょうが 玉ねぎ グリンピース	ごはん ごま油 サラダ油 揚げ油 ポテトコロッケ	873 32.7 25.5 4.2	河北中
20	火		ごはん ・鮭のパンパンジーソース 牛乳 ・もやしのピリ辛炒め ・肉団子スープ	牛乳 ぶた肉 肉団子(鶏・豚) さけ	にんじん しいたけ コーン たまねぎ たけのこにら もやし ねぎ しょうが	ごはん サラダ油 さとう ごま でん粉 ごま油 揚げ油	847 35.0 23.9 4.2	
21	水		金時豆パン ・チキンチーズ焼き 牛乳 ・キャベツとウインナーのソテー ・レタスと卵のスープ	牛乳 とうふ たまご ショルダーベーコン チーズ ウインナー とり肉	にんじん たまねぎ ハンサムグリーン キャベツ ピーマン	金時豆パン でん粉 サラダ油	811 35.4 29.6 4.6	
22	木		中学校の給食は休みです					全中学校
26	月		ごはん ・鶏肉の中華風唐揚げ 牛乳 ・ビーフソテー ・わかめスープ	牛乳 とうふ わかめ うずらの卵 とり肉 ショルダーベーコン	たけのこ えのき ねぎ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しょうが	ごはん サラダ油 ビーフ ごま油 さとう でん粉 揚げ油	891 34.8 26.0 4.3	
27	火		ごはん ・厚焼き卵のそぼろあんかけ 牛乳 ・おからの炒り煮 ・なめこ汁	牛乳 とうふ みそ ちくわ おから 厚焼き卵 とり肉	なめこ ねぎ ごぼう にんじん しいたけ スリムねぎ	ごはん サラダ油 さとう でん粉	796 32.0 21.5 4.0	
28	水		ツイストパン ・五目うどん 牛乳 ・笹かまの磯辺揚げ ・フルーツミックス	牛乳 とり肉 油あげ うずらのたまご 卵 笹かまぼこ 青のり	しいたけ にんじん ねぎ みかん パイン もも	ツイストパン さとう でん粉 うどん セリ 揚げ油 小麦粉	834 36.0 26.8 4.6	
29	木		ごはん ・くじらのしぐれ和え 牛乳 ・チンゲン菜ともやしの炒め物 ・ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ショルダーベーコン くじら肉	にんじん はくさい ねぎ しいたけ たけのこ もやし チンゲン菜 しょうが	ごはん ワンタンの皮 ごま油 でん粉 ごま 揚げ油 さとう	870 39.3 22.4 4.8	
30	金		ごはん ・おでん 牛乳 ・キャベツと豚肉の炒め物 ・みかん ・納豆	牛乳 とり肉 たくあん こんぶ ちくわ ぶた肉 うずらのたまご 納豆	にんじん だいこん こんにやく キャベツ もやし しめじ みかん	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう	857 38.4 18.2 4.0	

※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。





11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	おもなざいりょう名と3つのほたらき			備考 (給食止め等)	
			こんだて名				
			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	はたらく力や熱になる食べもの		
1	木	ごはん 牛乳	さばのからしじょうゆかけ 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	しいたけ にんじん たけのこ こんにやく もやし ピーマン ねぎ	ごはん じゃがいも まめふ サラダ油 でん粉 揚げ油 さとう	
2	金	ごはん 牛乳	てりやきハンバーグ やさいのちゅうかいため ちゅうかふうコンスープ	牛乳 とうふ たまご ショルダーベーコン ハンバーグ(牛・豚)	たまねぎ コーン ほうれん草 にんじん 大豆もやし キャベツ	ごはん でん粉 ごま油 さとう	
5	月	ごはん 牛乳	あげしゅうまい(2こ) もやしのかきあぶらいため マーボーとうふ	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ しゅうまい ショルダーベーコン	にんにくしょうが ねぎ にんじん たけのこにら しめじもやし チンゲンサイ	ごはん サラダ油 でん粉 ごま油 さとう しゅうまいの皮	
6	火	ごはん 牛乳	さけのなんばんづけ さといものそぼろあんかけ ひきねじ	牛乳 油あげ みそ とうふ とり肉 さけ	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ グリンピース	ごはん サラダ油 でん粉 さとう さといも 揚げ油	
7	水	ココアパン 牛乳	オムレツマトソース きのことペンネのソテー やさいスープ	牛乳 ロースハム 生クリーム オムレツ チーズ ショルダーベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ もやし にんにく しめじ ほうれん草 セロリ	ココアパン さとう マーガリン ペンネ サラダ油	
8	木	ごはん 牛乳	にくだんご(2こ) ひじきのいりに かきたまじる	牛乳 とうふ たまご ひじき さつまあげ 肉団子(鶏・豚・牛)	しいたけ にんじん ねぎ ほうれん草 こんにやく えだまめ 大豆もやし	ごはん サラダ油 でん粉 さとう	
9	金	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ こんぶのそぼろに じゃがいものみそしる	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 こんぶ あかうお	にんじん ねぎ えだまめ しょうが	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう でん粉 揚げ油	
12	月	ごはん 牛乳	さばのみそに やさいのうまに すましじる	牛乳 とうふ うずらのたまご さば みそ	たまごたけ えのき みつば たけのこ グリンピース にんじん しいたけ 玉ねぎ	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	
13	火	ごはん 牛乳	ささみのレモンソース ごもくきんぴら えのきととうふのみそしる	牛乳 とうふ みそ 油あげ さつまあげ とり肉	にんじん ねぎ えのき ごぼう こんにやく レモン	ごはん サラダ油 さとう ごま でん粉 揚げ油	
14	水	せわり コッペパン 牛乳	やしそば ポイルウイナー・パックケチャップ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ウイナー 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	
15	木	ごはん 牛乳	あじのしおこうじやき はるさめいりやさしいため まめふのみそしる	牛乳 豆腐 みそ ショルダーベーコン あじ	にんじん もやし ねぎ しょうが チンゲン菜 たけのこ だいこん	ごはん まめふ サラダ油 さとう はるさめ ごま油	
16	金	ごはん 牛乳	チキンカレー もやしとちくわのソテー パインかん	牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ ちくわ	にんじん にんにく たまねぎ りんご もやし にら パイン	ごはん じゃがいも サラダ油	
19	月	ごはん 牛乳	ポテトコロッケ・パックスソース セルフチャーハン ちゅうかスープ	牛乳 ロースハム とうふ ぶた肉 えび うずらのたまご	にんじん たけのこ ねぎ はくさい しいたけ コーン しょうが 玉ねぎ グリンピース	ごはん ごま油 サラダ油 揚げ油 ポテトコロッケ	
20	火	ごはん 牛乳	さけのパンパンジーソース もやしのピリからいため にくだんごスープ	牛乳 ぶた肉 肉団子(鶏・豚) さけ	にんじん しいたけ コーン たまねぎ たけのこにら もやし ねぎ しょうが	ごはん サラダ油 さとう ごま でん粉 ごま油 揚げ油	
21	水	きんときまめ パン 牛乳	チキンチーズやき キャベツとウイナーのソテー レタスとたまごのスープ	牛乳 とうふ たまご ショルダーベーコン チーズ ウイナー とり肉	にんじん たまねぎ ハンサムグリーン キャベツ ピーマン	金時豆パン でん粉 サラダ油	
22	木		幼稚園の給食は休みです			河北幼稚園	
26	月	ごはん 牛乳	とりにくのちゅうかふうからあげ ビーフソテー わかめスープ	牛乳 とうふ わかめ うずらの卵 とり肉 ショルダーベーコン	たけのこ えのき ねぎ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しょうが	ごはん サラダ油 ビーフ ごま油 さとう でん粉 揚げ油	
27	火	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ おからのいりに なめこじる	牛乳 とうふ みそ ちくわ おから 厚焼き卵 とり肉	なめこ ねぎ ごぼう にんじん しいたけ スリムねぎ	ごはん サラダ油 さとう でん粉	
28	水	ツイストパン 牛乳	ごもくうどん ささかまのいそべあげ フルーツミックス	牛乳 とり肉 油あげ うずらのたまご 卵 笹かまぼこ 青のり	しいたけ にんじん ねぎ みかん パイン もも	ツイストパン さとう でん粉 うどん ゼリー 揚げ油 小麦粉	
29	木	ごはん 牛乳	くじらのしぐれあえ チンゲンサイともやしのいためもの ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ショルダーベーコン くじら肉	にんじん はくさい ねぎ しいたけ たけのこもやし チンゲン菜 しょうが	ごはん ワンタンの皮 ごま油 でん粉 ごま 揚げ油 さとう	
30	金	ごはん 牛乳	おでん キャベツとぶたにくのいためもの みかん なつとう	牛乳 とり肉 ｺｰﾎｰﾙ こんぶ ちくわ ぶた肉 うずらのたまご 納豆	にんじん だいこん こんにやく キャベツ もやし しめじ みかん	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう	

※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。

