



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

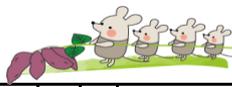
石巻市河北学校給食センター

| 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<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂肪<br>塩分 | 備考<br>(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<br>・さばの辛子醤油かけ<br>・もやしとハムのソテー<br>牛乳<br>・おくずかけ            | 牛乳 油あげ<br>とうふ ロースハム<br>さば                | しいたけ にんじん<br>たけのこ こんにやく<br>もやし ピーマン ねぎ              | ごはん じゃがいも<br>まめふ サラダ油<br>でん粉 揚げ油 さとう | 874<br>35.9<br>25.3<br>3.7        |                    |      |
| 2  | 金  |      | ごはん<br>・照り焼きハンバーグ<br>・野菜の中華炒め<br>牛乳<br>・中華風コンソープ            | 牛乳 とうふ たまご<br>ショルダーベーコン<br>ハンバーグ(牛・豚)    | たまねぎ コーン<br>ほうれん草 にんじん<br>大豆もやし キャベツ                | ごはん でん粉<br>ごま油 さとう                   | 838<br>33.7<br>21.9<br>4.5        | 北上中<br>飯野川中1年      |      |
| 5  | 月  | 🍷    | ごはん<br>・揚げしゅうまい(3個)<br>・もやしのかき油炒め<br>牛乳<br>・マーボー豆腐          | 牛乳 ぶた肉 みそ<br>とうふ しゅうまい<br>ショルダーベーコン      | にんにくしょうが ねぎ<br>にんじん たけのこにら<br>しめじ もやし チンゲンサイ        | ごはん サラダ油<br>でん粉 ごま油 さとう<br>しゅうまいの皮   | 925<br>33.9<br>32.2<br>3.1        |                    |      |
| 6  | 火  |      | ごはん<br>・鮭の南蛮漬け<br>・里芋のそぼろあんかけ<br>牛乳<br>・ひきな汁                | 牛乳 油あげ みそ<br>とうふ とり肉 さけ                  | にんじん だいこん<br>たまねぎ しいたけ<br>ねぎ グリンピース                 | ごはん サラダ油<br>でん粉 さとう<br>さといも 揚げ油      | 908<br>39.2<br>24.7<br>4.2        |                    |      |
| 7  | 水  |      | ココアパン<br>・オムレツマトソース<br>牛乳<br>・きのことペンネのソテー<br>・野菜スープ         | 牛乳 ロースハム<br>生クリーム オムレツ<br>チーズ ショルダーベーコン  | にんじん たまねぎ トマト<br>キャベツ もやし にんにく<br>しめじ ほうれん草 セロリ     | ココアパン さとう<br>マーガリン ペンネ<br>サラダ油       | 810<br>28.2<br>32.4<br>4.6        | 飯野川中2年             |      |
| 8  | 木  |      | ごはん<br>・肉団子(2個)<br>・ひじきの炒り煮<br>牛乳<br>・かきたま汁                 | 牛乳 とうふ たまご<br>ひじき さつまあげ<br>肉団子(鶏・豚・牛)    | しいたけ にんじん ねぎ<br>ほうれん草 こんにやく<br>えだまめ 大豆もやし           | ごはん サラダ油<br>でん粉 さとう                  | 770<br>30.3<br>18.0<br>3.7        | 河北中                |      |
| 9  | 金  |      | ごはん<br>・赤魚の竜田揚げ<br>牛乳<br>・昆布のそぼろ煮<br>・じゃが芋のみそ汁              | 牛乳 とうふ みそ<br>ぶた肉 こんぶ<br>あかうお             | にんじん ねぎ<br>えだまめ しょうが                                | ごはん じゃがいも<br>サラダ油 さとう<br>でん粉 揚げ油     | 847<br>35.2<br>23.4<br>3.2        | 稲井中 河北中<br>渡波中1・2年 |      |
| 12 | 月  |      | ごはん<br>・さばのみそ煮<br>牛乳<br>・野菜のうま煮<br>・すまし汁                    | 牛乳 とうふ<br>うずらのたまご<br>さば みそ               | たまご たけのこ えのき<br>みつば<br>たけのこ グリンピース<br>にんじん しいたけ 玉ねぎ | ごはん サラダ油<br>じゃがいも さとう                | 891<br>35.7<br>27.3<br>3.2        | 河北中<br>稲井中         |      |
| 13 | 火  |      | ごはん<br>・ささみのレモンソース<br>牛乳<br>・五目きんぴら<br>・えのきと豆腐のみそ汁          | 牛乳 とうふ みそ<br>油あげ さつまあげ<br>とり肉            | にんじん ねぎ えのき<br>ごぼう こんにやく<br>レモン                     | ごはん サラダ油<br>さとう ごま<br>でん粉 揚げ油        | 859<br>39.3<br>22.0<br>3.8        |                    |      |
| 14 | 水  | 🍷    | 背割り<br>コッペパン<br>・焼きそば<br>牛乳<br>・ポイルウインナー・バックケチャップ<br>・ヨーグルト | 牛乳 ぶた肉<br>ウインナー<br>ヨーグルト                 | しょうが にんじん<br>たまねぎ もやし<br>ピーマン キャベツ                  | 背割りコッペパン<br>サラダ油<br>蒸し中華めん           | 821<br>31.3<br>29.7<br>4.8        | 稲井中                |      |
| 15 | 木  |      | ごはん<br>・あじの塩こうじ焼き<br>牛乳<br>・春雨入り野菜炒め<br>・まめふのみそ汁            | 牛乳 豆腐 みそ<br>ショルダーベーコン<br>あじ              | にんじん もやし ねぎ<br>しょうが チンゲン菜<br>たけのこ だいこん              | ごはん まめふ<br>サラダ油 さとう<br>はるさめ ごま油      | 774<br>34.1<br>18.0<br>3.4        | 稲井中                |      |
| 16 | 金  | 🍷    | ごはん<br>・チキンカレー<br>牛乳<br>・もやしとちくわのソテー<br>・バイン缶               | 牛乳 とり肉<br>スキムミルク<br>チーズ ちくわ              | にんじん にんにく<br>たまねぎ りんご<br>もやし にら パイン                 | ごはん じゃがいも<br>サラダ油                    | 861<br>28.9<br>19.9<br>3.7        | 大川中                |      |
| 19 | 月  | 🍷    | ごはん<br>・ポテトコロッケ・バックソース<br>牛乳<br>・ビーフチャーハン<br>・中華スープ         | 牛乳 ロースハム<br>とうふ ぶた肉 えび<br>うずらのたまご        | にんじん たけのこ ねぎ<br>はくさい しいたけ コーン<br>しょうが 玉ねぎ グリンピース    | ごはん ごま油<br>サラダ油 揚げ油<br>ポテトコロッケ       | 873<br>32.7<br>25.5<br>4.2        | 河北中                |      |
| 20 | 火  |      | ごはん<br>・鮭のパンパンジーソース<br>牛乳<br>・もやしのピリ辛炒め<br>・肉団子スープ          | 牛乳 ぶた肉<br>肉団子(鶏・豚)<br>さけ                 | にんじん しいたけ コーン<br>たまねぎ たけのこにら<br>もやし ねぎ しょうが         | ごはん サラダ油<br>さとう ごま でん粉<br>ごま油 揚げ油    | 847<br>35.0<br>23.9<br>4.2        |                    |      |
| 21 | 水  |      | 金時豆パン<br>・チキンチーズ焼き<br>牛乳<br>・キャベツとウインナーのソテー<br>・レタスと卵のスープ   | 牛乳 とうふ たまご<br>ショルダーベーコン チーズ<br>ウインナー とり肉 | にんじん たまねぎ<br>ハンサムグリーン<br>キャベツ ピーマン                  | 金時豆パン<br>でん粉 サラダ油                    | 811<br>35.4<br>29.6<br>4.6        |                    |      |
| 22 | 木  |      | 中学校の給食は休みです   |  |   |                                      |                                   |                    | 全中学校 |
| 26 | 月  |      | ごはん<br>・鶏肉の中華風唐揚げ<br>牛乳<br>・ビーフソテー<br>・わかめスープ               | 牛乳 とうふ わかめ<br>うずらの卵 とり肉<br>ショルダーベーコン     | たけのこ えのき ねぎ<br>キャベツ にんじん ピーマン<br>たまねぎ しょうが          | ごはん サラダ油<br>ビーフ ごま油 さとう<br>でん粉 揚げ油   | 891<br>34.8<br>26.0<br>4.3        |                    |      |
| 27 | 火  |      | ごはん<br>・厚焼き卵のそぼろあんかけ<br>牛乳<br>・おからの炒り煮<br>・なめこ汁             | 牛乳 とうふ みそ<br>ちくわ おから<br>厚焼き卵 とり肉         | なめこ ねぎ ごぼう<br>にんじん しいたけ<br>スリムねぎ                    | ごはん サラダ油<br>さとう でん粉                  | 796<br>32.0<br>21.5<br>4.0        |                    |      |
| 28 | 水  |      | ツイストパン<br>・五目うどん<br>牛乳<br>・笹かまの磯辺揚げ<br>・フルーツミックス            | 牛乳 とり肉 油あげ<br>うずらのたまご 卵<br>笹かまぼこ 青のり     | しいたけ にんじん<br>ねぎ みかん パイン<br>もも                       | ツイストパン さとう<br>でん粉 うどん セリ<br>揚げ油 小麦粉  | 834<br>36.0<br>26.8<br>4.6        |                    |      |
| 29 | 木  |      | ごはん<br>・くじらのしぐれ和え<br>牛乳<br>・チンゲン菜ともやしの炒め物<br>・ワンタンスープ       | 牛乳 とり肉<br>ショルダーベーコン<br>くじら肉              | にんじん はくさい ねぎ<br>しいたけ たけのこ もやし<br>チンゲン菜 しょうが         | ごはん ワンタンの皮<br>ごま油 でん粉 ごま<br>揚げ油 さとう  | 870<br>39.3<br>22.4<br>4.8        |                    |      |
| 30 | 金  |      | ごはん<br>・おでん<br>牛乳<br>・キャベツと豚肉の炒め物<br>・みかん ・納豆               | 牛乳 とり肉 たくあん<br>こんぶ ちくわ ぶた肉<br>うずらのたまご 納豆 | にんじん だいこん<br>こんにやく キャベツ<br>もやし しめじ みかん              | ごはん じゃがいも<br>サラダ油 さとう                | 857<br>38.4<br>18.2<br>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<br>(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<br>牛乳          | さばのからしじょうゆかけ<br>もやしとハムのソテー<br>おくずかけ      | 牛乳 油あげ<br>とうふ ロースハム<br>さば                 | しいたけ にんじん<br>たけのこ こんにやく<br>もやし ピーマン ねぎ           | ごはん じゃがいも<br>まめふ サラダ油<br>でん粉 揚げ油 さとう |  |
| 2  | 金  | ごはん<br>牛乳          | てりやきハンバーグ<br>やさいのちゅうかいため<br>ちゅうかふうコンスープ  | 牛乳 とうふ たまご<br>ショルダーベーコン<br>ハンバーグ(牛・豚)     | たまねぎ コーン<br>ほうれん草 にんじん<br>大豆もやし キャベツ             | ごはん でん粉<br>ごま油 さとう                   |  |
| 5  | 月  | ごはん<br>牛乳          | あげしゅうまい(2こ)<br>もやしのかきあぶらいため<br>マーボーとうふ   | 牛乳 ぶた肉 みそ<br>とうふ しゅうまい<br>ショルダーベーコン       | にんにくしょうが ねぎ<br>にんじん たけのこにら<br>しめじもやし チンゲンサイ      | ごはん サラダ油<br>でん粉 ごま油 さとう<br>しゅうまいの皮   |  |
| 6  | 火  | ごはん<br>牛乳          | さけのなんばんづけ<br>さといものそぼろあんかけ<br>ひきねじる       | 牛乳 油あげ みそ<br>とうふ とり肉 さけ                   | にんじん だいこん<br>たまねぎ しいたけ<br>ねぎ グリンピース              | ごはん サラダ油<br>でん粉 さとう<br>さといも 揚げ油      |  |
| 7  | 水  | ココアパン<br>牛乳        | オムレツマトソース<br>きのことペンネのソテー<br>やさいスープ       | 牛乳 ロースハム<br>生クリーム オムレツ<br>チーズ ショルダーベーコン   | にんじん たまねぎ トマト<br>キャベツ もやし にんにく<br>しめじ ほうれん草 セロリ  | ココアパン さとう<br>マーガリン ペンネ<br>サラダ油       |  |
| 8  | 木  | ごはん<br>牛乳          | にくだんご(2こ)<br>ひじきのいりに<br>かきたまじる           | 牛乳 とうふ たまご<br>ひじき さつまあげ<br>肉団子(鶏・豚・牛)     | しいたけ にんじん ねぎ<br>ほうれん草 こんにやく<br>えだまめ 大豆もやし        | ごはん サラダ油<br>でん粉 さとう                  |  |
| 9  | 金  | ごはん<br>牛乳          | あかうおのたつたあげ<br>こんぶのそぼろに<br>じゃがいものみそしる     | 牛乳 とうふ みそ<br>ぶた肉 こんぶ<br>あかうお              | にんじん ねぎ<br>えだまめ しょうが                             | ごはん じゃがいも<br>サラダ油 さとう<br>でん粉 揚げ油     |  |
| 12 | 月  | ごはん<br>牛乳          | さばのみそに<br>やさいのうまに<br>すましじる               | 牛乳 とうふ<br>うずらのたまご<br>さば みそ                | たまごたけ えのき みつば<br>たけのこ グリンピース<br>にんじん しいたけ 玉ねぎ    | ごはん サラダ油<br>じゃがいも さとう                |  |
| 13 | 火  | ごはん<br>牛乳          | ささみのレモンソース<br>ごもくきんぴら<br>えのきととうふのみそしる    | 牛乳 とうふ みそ<br>油あげ さつまあげ<br>とり肉             | にんじん ねぎ えのき<br>ごぼう こんにやく<br>レモン                  | ごはん サラダ油<br>さとう ごま<br>でん粉 揚げ油        |  |
| 14 | 水  | せわり<br>コッペパン<br>牛乳 | やしそば<br>ポイルウイナー・パックケチャップ<br>ヨーグルト        | 牛乳 ぶた肉<br>ウイナー<br>ヨーグルト                   | しょうが にんじん<br>たまねぎ もやし<br>ピーマン キャベツ               | 背割りコッペパン<br>サラダ油<br>蒸し中華めん           |  |
| 15 | 木  | ごはん<br>牛乳          | あじのしおこうじやき<br>はるさめいりやさいため<br>まめふのみそしる    | 牛乳 豆腐 みそ<br>ショルダーベーコン<br>あじ               | にんじん もやし ねぎ<br>しょうが チンゲン菜<br>たけのこ だいこん           | ごはん まめふ<br>サラダ油 さとう<br>はるさめ ごま油      |  |
| 16 | 金  | ごはん<br>牛乳          | チキンカレー<br>もやしとちくわのソテー<br>パインかん           | 牛乳 とり肉<br>スキムミルク<br>チーズ ちくわ               | にんじん にんにく<br>たまねぎ りんご<br>もやし にら パイン              | ごはん じゃがいも<br>サラダ油                    |  |
| 19 | 月  | ごはん<br>牛乳          | ポテトコロッケ・パックソース<br>セルフチャーハン<br>ちゅうかスープ    | 牛乳 ロースハム<br>とうふ ぶた肉 えび<br>うずらのたまご         | にんじん たけのこ ねぎ<br>はくさい しいたけ コーン<br>しょうが 玉ねぎ グリンピース | ごはん ごま油<br>サラダ油 揚げ油<br>ポテトコロッケ       |  |
| 20 | 火  | ごはん<br>牛乳          | さけのバンバンジーソース<br>もやしのピリからいため<br>にくだんごスープ  | 牛乳 ぶた肉<br>肉団子(鶏・豚)<br>さけ                  | にんじん しいたけ コーン<br>たまねぎ たけのこにら<br>もやし ねぎ しょうが      | ごはん サラダ油<br>さとう ごま でん粉<br>ごま油 揚げ油    |  |
| 21 | 水  | きんときまめ<br>パン<br>牛乳 | チキンチーズやき<br>キャベツとウイナーのソテー<br>レタスとたまごのスープ | 牛乳 とうふ たまご<br>ショルダーベーコン チーズ<br>ウイナー とり肉   | にんじん たまねぎ<br>ハンサムグリーン<br>キャベツ ピーマン               | 金時豆パン<br>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<br>牛乳          | とりにくのちゅうかふうからあげ<br>ビーフソテー<br>わかめスープ      | 牛乳 とうふ わかめ<br>うずらの卵 とり肉<br>ショルダーベーコン      | たけのこ えのき ねぎ<br>キャベツ にんじん ピーマン<br>たまねぎ しょうが       | ごはん サラダ油<br>ビーフ ごま油 さとう<br>でん粉 揚げ油   |  |
| 27 | 火  | ごはん<br>牛乳          | あつやきたまごのそぼろあんかけ<br>おからのいりに<br>なめこじる      | 牛乳 とうふ みそ<br>ちくわ おから<br>厚焼き卵 とり肉          | なめこ ねぎ ごぼう<br>にんじん しいたけ<br>スリムねぎ                 | ごはん サラダ油<br>さとう でん粉                  |  |
| 28 | 水  | ツイストパン<br>牛乳       | ごもくうどん<br>ささかまのいそべあげ<br>フルーツミックス         | 牛乳 とり肉 油あげ<br>うずらのたまご 卵<br>笹かまぼこ 青のり      | しいたけ にんじん<br>ねぎ みかん パイン<br>もも                    | ツイストパン さとう<br>でん粉 うどん ゼリー<br>揚げ油 小麦粉 |  |
| 29 | 木  | ごはん<br>牛乳          | くじらのしぐれあえ<br>チンゲンサイともやしのいためもの<br>ワンタンスープ | 牛乳 とり肉<br>ショルダーベーコン<br>くじら肉               | にんじん はくさい ねぎ<br>しいたけ たけのこもやし<br>チンゲン菜 しょうが       | ごはん ワンタンの皮<br>ごま油 でん粉 ごま<br>揚げ油 さとう  |  |
| 30 | 金  | ごはん<br>牛乳          | おでん<br>キャベツとぶたにくのいためもの<br>みかん なつとう       | 牛乳 とり肉 ｺｰﾎｰﾙ<br>こんぶ ちくわ ぶた肉<br>うずらのたまご 納豆 | にんじん だいこん<br>こんにやく キャベツ<br>もやし しめじ みかん           | ごはん じゃがいも<br>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。

