



12月のよていこんだてひょう【小学校】



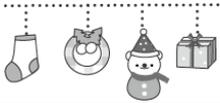
石巻市河北学校給食センター

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)		
			こんだて名	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	
3	月		ごはん	・さけのしおやき ・にくじゃが ・すましじる	牛乳 うずらの卵 とうふ ぶた肉 さけ	しいたけ たもぎたけ たけのこ えのき みつば たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	641 31.6 15.5 2.5	二俣小 船越小
			牛乳						
4	火		ごはん	・あつやきたまごのそぼろあんかけ ・ごもくきんぴら ・はくさいのみそしる	牛乳 とうふ みそ 油あげ さつまあげ あつやき卵 とり肉	えのき はくさい ねぎ ごぼう にんじん こんにやく	ごはん サラダ油 さとう ごま でん粉	649 28.7 19.3 3.3	
			牛乳						
5	水		せわり コッペパン	・やきそば ・ポイルウインナー・/パックチャップ ・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	せわりコッペパン サラダ油 むし中華めん	641 24.2 25.3 3.8	
			牛乳						
6	木		ごはん	・チキンみそかつ ・きりぼしだいこんのいりに ・わかめじる	牛乳 油あげ みそ とうふ わかめ とり肉	にんじん ねぎ きりぼしだいこん こんにやく たもぎたけ	ごはん サラダ油 さとう 揚げ油 チキンみそかつの衣	669 27.7 21.8 2.9	稲井小 二俣小5年
			牛乳						
7	金		ごはん	・ポイルささかま ・ビーフソテー ・すきやきふうに	牛乳 ぶた肉 とうふ ささかまほこ ショルダーベーコン	しいたけ にんじん えのき はくさいこんにやく ねぎ こまつな もやし たまねぎ ピーマン	ごはん サラダ油 さとう ビーフン ごま油	648 28.6 15.3 2.3	渡波小
			牛乳						
10	月		ごはん	・バーベキューチキン ・もやしとウインナーのソテー ・たまごスープ	牛乳 とり肉 とうふ たまご ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな もやし しめじ ピーマン パイン にんにく	ごはん でん粉 サラダ油 はちみつ	621 30.5 17.2 2.8	
			牛乳						
11	火		ごはん	・あかうおのたつたあげ ・キャベツとコーンのソテー ・みそワントン	牛乳 みそ ぶた肉 ショルダーベーコン あかうお	にんにくにんじん ねぎ はくさいもやしコーン キャベツ しょうが	ごはん ごま油 さとう ワントンの皮 サラダ油 でん粉 揚げ油	647 24.9 17.1 3.1	
			牛乳						
12	水		ココアパン	・オムレットマトソース ・パンブキンシチュー ・みかん	牛乳 チーズ ショルダーベーコン スキムミルク 生クリーム オムレツ	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト みかん	ココアパン サラダ油 さとう	713 24.4 25.8 3.2	
			牛乳						
13	木		ごはん	・ハンバーグおろしソース ・やさいのちゅうかいため ・キムチスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ショルダーベーコン ハンバーグ(牛・豚)	にんじん だいこん はくさい しめじ こまつな キャベツ だいずもやし	ごはん さとう ごま油	636 28.0 17.3 3.7	
			牛乳						
14	金		ごはん	・ミニひれかつ ・カレー ・パインかん	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ ひれかつ	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 ひれかつの衣	705 22.9 19.1 2.2	
			牛乳						
17	月		ごはん	・いわしのうめに ・とりにくとだいこんのいりに ・まめふのみそしる	牛乳 とうふ みそ とり肉 いわし	にんじん ねぎ にんにく しょうが だいこん しいたけ	ごはん まめふ じゃがいも サラダ油 さとう	639 28.1 15.2 2.7	
			牛乳						
18	火		ごはん	・はるまき(2こ) ・キャベツとぶたにくのかきあぶらいため ・きのこスープ	牛乳 とうふ ショルダーベーコン ぶた肉	しいたけ にんじん しめじ えのき ねぎ たけのこ キャベツ もやし	ごはん ごま油 はるまき 揚げ油	771 22.7 30.0 3.1	
			牛乳						
19	水		ツイストパン	・フライドチキン ・カレーパスタ ・コンソメスープ	牛乳 ウインナー ショルダーベーコン えび 生クリーム チーズ とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく パセリ しょうが	ツイストパン ペンネ サラダ油 揚げ油 でん粉 マーガリン クリスマスデザート	707 30.1 31.4 3.0	飯野川二小
			牛乳						
20	木		ごはん	・かぼちゃコロッケ・/パックソース ・やさしいソテー ・ハッシュドポーク	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ショルダーベーコン	にんにくたまねぎ にんじん トマト もやし グリンピース ピーマン キャベツ かぼちゃ	ごはん サラダ油 さとう 揚げ油 コロッケの衣	757 20.9 23.5 3.6	
			牛乳						
21	金		ごはん	・さけのねぎソース ・もやしのピリからいため ・はるさめスープ	牛乳 ロースハム ぶた肉 さけ みそ	にんじん しいたけ はくさい こまつな もやし なら ねぎ しょうが	ごはん はるさめ サラダ油 さとう でん粉 揚げ油	638 27.1 17.2 2.7	飯野川二小 大谷地小 二俣小 大須小 橋浦小 相川小 吉浜小 稲井小 雄勝小 船越小
			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。

☆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。





12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つのほたらぎ			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			
3	月		ごはん	・鮭の塩焼き ・肉じゃが	牛乳 うずらの卵 とうふ ぶた肉	しいたけ たもぎたけ たけのこ えのみ つば	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	810 38.5 17.8	渡波中
			牛乳	・すまし汁	さけ	こんにゃく グリンピース		3.3	
4	火		ごはん	・厚焼き卵のそぼろあんかけ ・五目きんぴら	牛乳 とうふ みそ 油あげ さつまあげ	えのき はくさい ねぎ ごぼう にんじん	ごはん サラダ油 さとう ごま	810 33.9 21.7	北上中2年
			牛乳	・白菜のみそ汁	あつやき卵 とり肉	こんにゃく	でん粉	3.9	
5	水		背割り コッペパン	・焼きそば ・ポイルウインナー/ ・パquetteチャップ	牛乳 ぶた肉 ウインナー	しょうが にんじん たまねぎ もやし	せわりコッペパン サラダ油	809 30.1 28.7	
			牛乳	・ヨーグルト	ヨーグルト	ピーマン キャベツ	むし中華めん	4.7	
6	木		ごはん	・チキンみそかつ ・切り干し大根の炒り煮	牛乳 油あげ みそ とうふ わかめ	にんじん ねぎ きりぼしだいこん	ごはん サラダ油 さとう あげ油	814 32.5 23.4	
			牛乳	・わかめ汁	とり肉	こんにゃく たもぎたけ	チキンみそかつの衣	3.8	
7	金		ごはん	・ポイル笹かま ・ビーフソテー	牛乳 ぶた肉 とうふ ささかまぼこ	しいたけ にんじん えのき はくさい こんにゃく ねぎ	ごはん サラダ油 さとう ビーフン	819 35.8 17.6	
			牛乳	・すきやき風煮	ショルダーベーコン	たまねぎ ピーマン	ごま油	3.2	
10	月		ごはん	・バーベキューチキン ・もやしとウインナーのソテー	牛乳 とり肉 とうふ たまご	にんじん たまねぎ ごまつな もやし しめじ	ごはん でん粉 サラダ油 はちみつ	790 37.4 20.4	北上中
			牛乳	・卵スープ	ウインナー	にんにく		3.7	
11	火		ごはん	・赤魚の竜田揚げ ・キャベツとコーンのソテー	牛乳 みそ ぶた肉 ショルダーベーコン	にんにくにんじん ねぎ はくさい もやし コーン	ごはん ごま油 さとう ワンタンの皮	814 30.1 19.8	
			牛乳	・みそワンタン	あかうお	キャベツ しょうが	サラダ油 でん粉 あげ油	3.9	
12	水		ココアパン	・オムレットマトソース ・パンブキンシチュー	牛乳 チーズ ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト	ココアパン サラダ油 さとう	895 30.0 31.4	
			牛乳	・みかん	生クリーム オムレツ	みかん		4.3	
13	木		ごはん	・ハンバーグおろしソース ・野菜の中華炒め	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん はくさい しめじ	ごはん さとう	808 34.6 20.6	
			牛乳	・キムチスープ	ショルダーベーコン ハンバーグ(牛・豚)	だいずもやし	ごま油	4.8	
14	金		ごはん	・ミニひれかつ ・カレー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく りんご	ごはん じゃがいも サラダ油 あげ油	890 28.0 22.6	
			牛乳	・パイン缶	チーズ ひれかつ	パイン	ひれかつの衣	2.8	
17	月		ごはん	・いわしの梅煮 ・鶏肉と大根の炒り煮	牛乳 とうふ みそ とり肉	にんじん ねぎ にんにく しょうが	ごはん まめふ じゃがいも	810 34.5 17.4	
			牛乳	・まめふのみそ汁	いわし	だいこん しいたけ	サラダ油 さとう	3.5	
18	火		ごはん	・春巻き(2個) ・キャベツと豚肉のかき油炒め	牛乳 とうふ ショルダーベーコン	しいたけ にんじん しめじ えのき ねぎ	ごはん ごま油 はるまき あげ油	899 26.6 31.0	
			牛乳	・きのこスープ	ぶた肉	たけのこ キャベツ もやし		3.8	
19	水		ツイストパン	・フライドチキン ・カレーパスタ	牛乳 ウインナー ショルダーベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	ツイストパン ペンネ サラダ油 あげ油	877 37.2 36.9	
			牛乳	・コンソメスープ ・クリスマス デザート	えび 生クリーム チーズ とり肉	にんにく パセリ しょうが	でん粉 マーガリン クリスマスデザート	3.9	
20	木		ごはん	・かぼちゃコロッケ/ ・パックスソース	牛乳 ぶた肉 スキムミルク	にんにくたまねぎ にんじん トマト もやし	ごはん サラダ油 さとう あげ油	921 24.6 26.6	
			牛乳	・野菜ソテー ・ハッシュドポーク	ショルダーベーコン	グリーンピース ピーマン キャベツ かぼちゃ	コロッケの衣	4.7	
21	金		ごはん	・鮭のねぎソース ・もやしのピリ辛炒め	牛乳 ロースハム ぶた肉 さけ	にんじん しいたけ はくさい ごまつな	ごはん はるさめ サラダ油 さとう	806 33.0 20.0	渡波中 稲井中 大川中 北上中 大須中 雄勝中
			牛乳	・春雨スープ	みそ	もやし なら ねぎ しょうが	でん粉 あげ油	3.9	

※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。





12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)
				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		
3	月		幼稚園の給食は休みです					河北幼稚園
4	火	ごはん	・あつやきたまごのそぼろあんかけ ・ごもくきんぴら	牛乳 とうふ みそ 油あげ さつまあげ あつやき卵 とり肉	えのき はくさい ねぎ ごぼう にんじん こんにやく	ごはん サラダ油 さとう ごま でん粉	562 25.4 17.7 2.8	
		牛乳	・はくさいのみそしる					
5	水	せわり コッパン	・やきそば ・ポイルウインナー/・パッパケチャップ	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	せわりコッパン サラダ油 むし中華めん	608 23.0 24.4 3.3	
		牛乳	・ヨーグルト					
6	木	ごはん	・チキンみそかつ ・きりぼしだいこんのいりに	牛乳 油あげ みそ とうふ わかめ とり肉	にんじん ねぎ きりぼしだいこん こんにやく たもぎたけ	ごはん サラダ油 さとう あげ油 チキンみそかつの衣	591 24.9 20.7 2.5	
		牛乳	・わかめじる	チキンみそかつ				
7	金	ごはん	・ポイルささかま ・ビーフソテー	牛乳 ぶた肉 とうふ ささかまほこ ショルダーベーコン	しいたけ にんじん えのき はくさい こんにやく ねぎ こまつな もやし たまねぎ ピーマン	ごはん サラダ油 さとう ビーフン ごま油	554 25.3 13.7 2.1	
		牛乳	・すきやきふうに					
10	月	ごはん	・バーベキューチキン ・もやしとウインナーのソテー	牛乳 とり肉 とうふ たまご ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな もやし しめじ ピーマン パイン にんにく	ごはん でん粉 サラダ油 はちみつ	527 25.7 15.1 2.3	
		牛乳	・たまごスープ					
11	火	ごはん	・あかうおのたつたあげ ・キャベツとコーンのソテー	牛乳 みそ ぶた肉 ショルダーベーコン あかうお	にんにくにんじん ねぎ はくさい もやし コーン キャベツ しょうが	ごはん ごま油 さとう ワンタンの皮 サラダ油 でん粉 あげ油	545 21.0 15.1 2.6	
		牛乳	・みそワンタン					
12	水	ココアパン	・オムレットマトソース ・パンブキンシチュー	牛乳 チーズ ショルダーベーコン スキムミルク 生クリーム オムレツ	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト みかん	ココアパン サラダ油 さとう	556 19.9 20.8 2.6	
		牛乳	・みかん					
13	木	ごはん	・ハンバーグおろしソース ・やさいのちゅうかいため	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ショルダーベーコン ハンバーグ(牛・豚)	にんじん だいこん はくさい しめじ こまつな キャベツ だいずもやし	ごはん さとう ごま油	554 24.8 16.3 2.9	
		牛乳	・キムチスープ					
14	金	ごはん	・ミニひれかつ ・カレー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ ひれかつ	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 あげ油 ひれかつの衣	614 20.6 17.6 1.9	
		牛乳	・パインかん					
17	月	ごはん	・いわしのうめに ・とりにくとだいこんのいりに	牛乳 とうふ みそ とり肉 いわし	にんじん ねぎ にんにく しょうが だいこん しいたけ	ごはん まめふ じゃがいも サラダ油 さとう	554 24.8 14.4 2.4	
		牛乳	・まめふのみそしる					
18	火	ごはん	・はるまき(1こ) ・キャベツとぶたにくのかきあぶらいため	牛乳 とうふ ショルダーベーコン ぶた肉	しいたけ にんじん しめじ えのき ねぎ たけのこ キャベツ もやし	ごはん ごま油 はるまき あげ油	572 18.4 20.8 2.2	
		牛乳	・きのこスープ					
19	水	ツイストパン	・フライドチキン ・カレーパスタ	牛乳 ウインナー ショルダーベーコン えび 生クリーム チーズ とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく パセリ しょうが	ツイストパン ペンネ サラダ油 あげ油 でん粉 マーガリン クリスマスデザート	598 25.3 27.4 2.5	
		牛乳	・コンソメスープ ・クリスマス デザート					
20	木	ごはん	・かぼちゃコロッケ/・パックスソース ・やさいソテー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ショルダーベーコン	にんにくたまねぎ にんじん トマト もやし グリーンピース ピーマン キャベツ かぼちゃ	ごはん サラダ油 さとう あげ油 コロッケの衣	662 18.2 21.3 3.0	
		牛乳	・ハッシュドポーク					
21	金		幼稚園の給食は休みです					河北幼稚園

※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。

