

# 11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(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)		
			しゅしゅく ぎゅうにゅう	おかず							
1	木		ごはん ぎゅうにゅう	アジのしおこうじやきはるさめいりやさいいためとんじる	牛乳 アジ ハム 豚肉 豆腐 みそ	ごはん サラダ油 春雨 ごま油 じゃがいも さとう	しょうが ねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜 こんにゃく 大根 白菜 ごぼう	647 281 17.3 2.4	810 34.8 20.4 3.1	562 25.5 16.3 2.0	鹿小
2	金	◎	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー もやしとちくわのソテー りんご	牛乳 ちくわ 鶏肉 スキムミルク チーズ	ごはん じゃがいも ルウ サラダ油	にんじん もやし にら りんご 玉ねぎ グリーンピース にんにく	701 22.7 18.2 3.4	882 27.3 21.6 4.5	- - - -	幼/中二小 ※広小1年保護者試食会
5	月	◎	ごはん ぎゅうにゅう	セルフチャーハン (にんたまでたべましよう) カレーあげぎょうざ(2コ) ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご えび	ごはん ごま油 小麦粉 大豆油 かたくり粉 サラダ油 ワンタン さとう	キャベツ 玉ねぎ にら にんにく グリンピース にんじん ねぎ コーン 白菜 もやし	731 29.6 23.8 3.2	897 34.9 26.9 4.1	633 25.5 21.7 2.6	
6	火		ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに やさしいのうまに すましじる	牛乳 いわし かつお節 さば節 うすら卵 なた豆 豆腐	ごはん かたくり粉 サラダ油 じゃがいも さとう	うめ にんじん 玉ねぎ しいたけ グリンピース たまごたけ ねぎ	657 28.0 17.5 2.8	825 34.2 20.4 3.7	573 25.3 16.5 2.5	中一/小/桃中
7	水		きんときまめ パン ぎゅうにゅう	ごもくうどん ささかまのいそべあげ ☆ヨーグルト	牛乳 笹かま たまご 青のり さば節 こんぶ かつお節 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	パン 小麦粉 大豆油 うどん さとう かたくり粉	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう	632 28.9 21.5 3.5	787 35.7 25.8 4.4	586 26.9 19.9 3.1	※中二小2年保護者試食会
8	木		ごはん ぎゅうにゅう	あじつけにくだんご(2コ) やさしいのうまにかいため ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 ベーコン たまご	ごはん パン粉 さとう ごま油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん 大豆もやし チンゲン菜 コーン ほうれんそう	629 24.3 17.0 3.2	762 27.6 18.5 3.8	547 22.0 15.9 2.8	中一/小/前小/鹿小2・3 年/西中1・2年
9	金		ごはん ぎゅうにゅう	さけのなはんづけ さといものそぼろあんかけ ひきなじる	牛乳 鮭 豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐 煮干 みそ	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 さといも	にんじん グリンピース 大根 ねぎ	718 31.5 19.9 3.3	898 38.2 23.2 4.1	614 28.1 17.7 2.7	東中/西中2年
12	月	◎	ごはん ぎゅうにゅう	むししゅうまい(2コ) バックしょうゆ マーボーどうふ みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	ごはん かたくり粉 さとう 小麦粉 サラダ油 ごま油 コーンスターチ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ ねぎ にら みかん	741 26.9 23.8 2.5	894 31.7 26.4 3.0	648 23.7 21.6 2.3	中二小/須小/北小
13	火		ごはん ぎゅうにゅう	さばのからししょうゆかけ こんぶのそぼろに じゃがいものみそじる	牛乳 さば 豚肉 こんぶ わかめ 油揚げ みそ さば節	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 じゃがいも	ねぎ にんじん えだ豆 しめじ	704 30.1 22.1 2.9	882 36.6 26.1 3.5	611 27.2 20.2 2.4	
14	水		こめこげんまい ハニーパン ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッケ バックソース キャベツとウインナーのソテー たまごスープ	牛乳 ウインナー 豆腐 たまご	パン さとう 小麦粉 じゃがいも パン粉 かたくり粉 大豆油 サラダ油	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ	630 24.7 23.2 3.9	756 30.2 26.0 4.8	557 21.6 21.1 3.2	西中
15	木		ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのしょうがやき うのはないり なめこじる ☆ぶどうゼリー	牛乳 赤魚 おから 油揚げ 豆腐 みそ 煮干	ごはん さとう ぶ	しょうが ごぼう にんじん スリムねぎ しいたけ なめこ みつば ぶどう	639 27.6 14.7 2.4	788 33.3 17.2 3.1	559 24.9 13.5 2.0	西中
16	金		ごはん ぎゅうにゅう	ささみフライ バックソース ビーフンソテー わかめスープ	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 えび 豆腐 わかめ	ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 さとう ビーフン ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ にら キャベツ ねぎ	671 32.8 17.5 3.2	840 39.2 20.3 4.2	580 29.7 15.6 2.6	中一/小 ※広小2年保護者試食会
19	月		ごはん ぎゅうにゅう	さけのレモンソース もやしのピリからいため にくだんごスープ	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 パン粉	レモン もやし にら にんじん たけのこ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 白菜 しいたけ コーン きくらげ	666 27.7 19.5 3.1	819 31.5 22.4 4.1	572 25.4 17.6 2.7	鹿小
20	火		ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ひじきのいりに かきたまじる ☆なっとう	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ なた豆 豆腐 たまご 納豆	ごはん さとう ごま油 コーンスターチ	しょうが にんじん こんにゃく えだ豆 大豆もやし たけのこ ねぎ	682 32.4 21.4 2.2	837 38.4 24.2 2.8	602 29.9 20.2 1.5	和小/桃中
21	水	◎	せわりソフト ドックパン ぎゅうにゅう	やきそば ポイルウインナー バックケチャップ フルーツカクテル	牛乳 ウインナー 豚肉	パン サラダ油 中華めん	にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ みかん パイン もも	772 29.5 25.7 3.8	945 35.6 28.9 4.8	669 25.9 23.8 3.2	
22	木		石教研一斉授業研究会のため、給食はありません								
23	金		勤労感謝の日								
26	月		ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに キャベツとぶたにくのかきあぶらいため おくすかけ	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	ごはん かたくり粉 さとう ごま油 じゃがいも ぶ コーンスターチ	にんじん キャベツ もやし たけのこ しいたけ 大豆もやし こんにゃく	687 27.6 21.2 2.4	879 35.1 26.1 2.9	605 25.4 20.4 2.2	鹿小
27	火		ごはん ぎゅうにゅう	くじらのしぐれあえ チンゲンサイのいためもの ちゅうかスープ	牛乳 くじら ハム 豚肉	ごはん コーンスターチ 大豆油 さとう ごま サラダ油	チンゲン菜 大豆もやし にんじん コーン しょうが 白菜 ねぎ たけのこ 玉ねぎ	653 29.9 17.0 2.9	817 36.4 19.8 3.8	550 25.4 15.3 2.4	
28	水		ミルクパン ぎゅうにゅう	オムレットマトソース きのことパンネのソテー やさいスープ	牛乳 たまご ハム チーズ 生クリーム	パン さとう 大豆油 パンネ サラダ油 じゃがいも	しめじ ほうれんそう 玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ	682 23.9 28.2 3.9	845 28.2 33.8 4.9	572 20.0 24.0 3.0	広小
29	木		ごはん ぎゅうにゅう	チキンみそカツ きんぴらごぼう えのきととうふのみそじる	牛乳 鶏肉 みそ 煮干 豆腐	ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま油 ごま ぶ	ごぼう にんじん こんにゃく えのきたけ	643 25.4 19.8 2.5	785 29.3 22.1 3.1	557 22.9 18.1 2.2	鹿小2・3・4・6年
30	金		ごはん ぎゅうにゅう	ポテトコロッケ バックソース もやしとハムのソテー にこみおでん	牛乳 ハム うすら卵 さつまあげ こんぶ たら たこ	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 さといも	玉ねぎ にんじん もやし にら 大根 こんにゃく しょうが ねぎ	677 23.3 18.5 3.0	821 27.5 20.2 3.5	596 20.2 17.3 2.6	東中/須小2~6年・職/ 前小2年 ※須小1年保護者試食会

※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♪

# 11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)			備考 (給食止め)
			主食	おかず	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
					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	木		ごはん	アジの塩こうじ焼き 春雨入り野菜炒め 豚汁	牛乳 アジ ハム 豚肉 豆腐 みそ	ごはん サラダ油 春雨 ごま油 じゃがいも さとう	しょうが ねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜 こんにゃく 大根 白菜 ごぼう	647 281 17.3 2.4	810 34.8 20.4 3.1	562 25.5 16.3 2.0	鹿小
2	金	◎	ごはん	チキンカレー もやしとちくわのソテー りんご	牛乳 ちくわ 鶏肉 スキムミルク チーズ	ごはん じゃがいも ルウ サラダ油	にんじん もやし にら りんご 玉ねぎ グリーンピース にんにく	701 22.7 18.2 3.4	882 27.3 21.6 4.5	- - - -	幼/中二小 ※広小1年保護者試食会
5	月	◎	ごはん	セルフチャーハン (にんじんと混ぜて食べましょう) カレー揚げぎょうざ(2個) ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご えび	ごはん ごま油 小麦粉 大豆油 かたくり粉 サラダ油 ワンタン さとう	キャベツ 玉ねぎ にら にんにく グリンピース にんじん ねぎ コーン 白菜 もやし	731 29.6 23.8 3.2	897 34.9 26.9 4.1	633 25.5 21.7 2.6	
6	火		ごはん	いわしの梅煮 野菜のうま煮 すまし汁	牛乳 いわし かつお節 さば節 うすら卵 なた豆 豆腐	ごはん かたくり粉 サラダ油 じゃがいも さとう	うめ にんじん 玉ねぎ しいたけ グリンピース たまごだけ ねぎ	657 28.0 17.5 2.8	825 34.2 20.4 3.7	573 25.3 16.5 2.5	中一/小/桃中
7	水		金時豆パン	五目うどん 笹かまの磯辺揚げ ☆ヨーグルト	牛乳 笹かま たまご 青のり さば節 こんぶ かつお節 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	パン 小麦粉 大豆油 うどん さとう かたくり粉	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう	632 28.9 21.5 3.5	787 35.7 25.8 4.4	586 26.9 19.9 3.1	※中二小2年保護者試食会
8	木		ごはん	味付け肉団子(2個) 野菜の中華炒め 中華風コーンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 ベーコン たまご	ごはん パン粉 さとう ごま油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん 大豆もやし チンゲン菜 コーン ほうれんそう	629 24.3 17.0 3.2	762 27.6 18.5 3.8	547 22.0 15.9 2.8	中一/小/前小/鹿小2・3 年/西中1・2年
9	金		ごはん	鮭の南蛮漬け さといものそぼろあんかけ ひきな汁	牛乳 鮭 豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐 煮干 みそ	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 さといも	にんじん グリンピース 大根 ねぎ	718 31.5 19.9 3.3	898 38.2 23.2 4.1	614 28.1 17.7 2.7	東中/西中2年
12	月	◎	ごはん	蒸ししゅうまい(2個) バックしょうゆ マーボー豆腐 みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	ごはん かたくり粉 さとう 小麦粉 サラダ油 ごま油 コーンスターチ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ ねぎ にら みかん	741 26.9 23.8 2.5	894 31.7 26.4 3.0	648 23.7 21.6 2.3	中二小/須小/北小
13	火		ごはん	さばのからし醤油かけ こんぶのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 豚肉 こんぶ わかめ 油揚げ みそ さば節	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 じゃがいも	ねぎ にんじん えだ豆 しめじ	704 30.1 22.1 2.9	882 36.6 26.1 3.5	611 27.2 20.2 2.4	
14	水		米粉玄米 ハニーパン	かぼちゃコロッケ バックソース キャベツとウィンナーのソテー たまごスープ	牛乳 ウィンナー 豆腐 たまご	パン さとう 小麦粉 じゃがいも パン粉 かたくり粉 大豆油 サラダ油	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ	630 24.7 23.2 3.9	756 30.2 26.0 4.8	557 21.6 21.1 3.2	西中
15	木		ごはん	赤魚のしょうが焼き うの花炒り なめこ汁 ☆ぶどうゼリー	牛乳 赤魚 おから 油揚げ 豆腐 みそ 煮干	ごはん さとう ぶ どう	しょうが ごぼう にんじん スリムねぎ しいたけ なめこ みつば ぶどう	639 27.6 14.7 2.4	788 33.3 17.2 3.1	559 24.9 13.5 2.0	西中
16	金		ごはん	ささみフライ バックソース ビーフンソテー わかめスープ	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 えび 豆腐 わかめ	ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 さとう ビーフン ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ にら キャベツ ねぎ	671 32.8 17.5 3.2	840 39.2 20.3 4.2	580 29.7 15.6 2.6	中一/小 ※広小2年保護者試食会
19	月		ごはん	鮭のレモンソース もやしのピリから炒め 肉団子スープ	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 パン粉	レモン もやし にら にんじん たけのこ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 白菜 しいたけ コーン きくらげ	666 27.7 19.5 3.1	819 31.5 22.4 4.1	572 25.4 17.6 2.7	鹿小
20	火		ごはん	豚肉のしょうが焼き ひじきの炒り煮 かきたま汁 ☆納豆	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ なた豆 豆腐 たまご 納豆	ごはん さとう ごま油 コーンスターチ	しょうが にんじん こんにゃく えだ豆 大豆もやし たけのこ ねぎ	682 32.4 21.4 2.2	837 38.4 24.2 2.8	602 29.9 20.2 1.5	和/小/桃中
21	水	◎	背割りソフト ドックパン	焼きそば ポイルウィンナー バックケチャップ フルーツカクテル	牛乳 ウィンナー 豚肉	パン サラダ油 中華めん	にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ みかん パイナップル もも	772 29.5 25.7 3.8	945 35.6 28.9 4.8	669 25.9 23.8 3.2	
22	木		石教研一斉授業研究会のため、給食はありません								
23	金		勤労感謝の日								
26	月		ごはん	さばのみそ煮 キャベツと豚肉のかき油炒め おくすかけ	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	ごはん かたくり粉 さとう ごま油 じゃがいも ぶ どう	にんじん キャベツ もやし たけのこ しいたけ 大豆もやし こんにゃく	687 27.6 21.2 2.4	879 35.1 26.1 2.9	605 25.4 20.4 2.2	
27	火		ごはん	くじらのしぐれ和え チンゲンサイの炒め物 中華スープ	牛乳 くじら ハム 豚肉	ごはん コーンスターチ 大豆油 さとう ごま 油 サラダ油	チンゲン菜 大豆もやし にんじん コーン しょうが 白菜 ねぎ たけのこ 玉ねぎ	653 29.9 17.0 2.9	817 36.4 19.8 3.8	550 25.4 15.3 2.4	
28	水		ミルクパン	オムレットマトソース きのことパンネのソテー 野菜スープ	牛乳 たまご ハム チーズ 生クリーム	パン さとう 大豆油 パンネ サラダ油 じゃがいも	しめじ ほうれんそう 玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ	682 23.9 28.2 3.9	845 28.2 33.8 4.9	572 20.0 24.0 3.0	広小
29	木		ごはん	チキンみそカツ きんぴらごぼう えのきと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 煮干 豆腐	ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま油 ごま ぶ どう	ごぼう にんじん こんにゃく えのきだけ	643 25.4 19.8 2.5	785 29.3 22.1 3.1	557 22.9 18.1 2.2	鹿小2・3・4・6年
30	金		ごはん	ポテトコロッケ バックソース もやしとハムのソテー 煮込みおでん	牛乳 ハム うすら卵 さつまあげ こんぶ たら たこ	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 さといも	玉ねぎ にんじん もやし にら 大根 こんにゃく しょうが ねぎ	677 23.3 18.5 3.0	821 27.5 20.2 3.5	596 20.2 17.3 2.6	東中/須小2~6年・職/ 前小2年 ※須小1年保護者試食会

※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♪