

日	曜日	スプーン	こんだてめい	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	水	○	こめこパン オムレツハヤシソース ナポリタンソース クラムチャウダー	牛乳 パラバーコン あさり チーズ 豚肉 スキムミルク たまご	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく しめじ ピーマン トマト	パン サラダ油 大豆油 じゃがいも 生クリーム 白いんげん豆 砂糖 スパゲッティ	623 26.3 23.2 2.9	
2	木		ごはん かぶとがたハンバーグてりやきソース きりほしだいこんのハリハリサラダ わかたけじる こいのぼりポーロ	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	しいたけ たけのこ みつば 玉ねぎ 大根 にんじん 切干大根 きゅうり ほうれん草	ごはん 砂糖 でん粉 ドレッシング こいのぼりポーロ	600 20.7 16.1 2.5	
7	火		ごはん チリマヨふうちキン キャベツとぶたにくのかきあぶらいため ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉 豚肉	玉ねぎ コーン にんにく スリムねぎ チンゲン菜 にんじん キャベツ もやし	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 マヨネーズ風調味料	630 27.7 18.9 2.7	
8	水		げんえんパン ジャム さんさいうどん 石巻産ささかまのなんぶあげ みつばいりおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ たまご	にんじん えのきたけ わらび ぜんまい たけのこ 長ねぎ ほうれん草 もやし みつば	パン 砂糖 うどん 小麦粉 ごま 大豆油 キャラメルジャム	615 29.8 19.7 2.5	
9	木	○	ごはん ポークしゅうまい(2こ) まめもやしのソテー 宮城県産豆腐のマーボーどうふ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ	しょうが にんにく いら にんじん しいたけ 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ もやし 大豆もやし ピーマン	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 小麦粉	684 26.4 22.1 2.7	
10	金	○	ごはん さげのチーズふうみやき アーモンドいりサラダ ★ヨーグルトアイス じゃがいものどろどろスープ	牛乳 鮭 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ コーン にんにく スリムねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ パセリ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 アーモンド	619 24.4 15.5 2.0	
13	月	○	ごはん さかながたかまほこフライ こんぶのそぼろに 石巻産こまつなのみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ たら 鶏肉 大豆 昆布	ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 キャベツ 枝豆	ごはん パン粉 砂糖 大豆油 サラダ油	669 28.3 19.5 2.4	
14	火		むぎごはん ぶたキムチどんのぐ しおワタンスープ みしょうかん むてんかこざかな	牛乳 パラバーコン 豚肉 いわし	にんじん もやし スリムねぎ にんにく いら しめじ 白菜 玉ねぎ みしょうかん	ごはん 押麦 ごま油 ワタンの皮 砂糖	638 25.6 16.3 2.7	飯野川小
15	水		ココアパン ぶたにくのハニーベネガソース ジャーマンソテー やさいたっぷりスープ	牛乳 豚肉 パラバーコン	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 パセリ	パン 小麦粉 でん粉 大豆油 はちみつ バター じゃがいも	658 24.8 28.9 2.8	中一小
16	木		ごはん いかのピリからあんかけ ラーメンサラダ のりたまスープ	牛乳 豆腐 たまご のり いか ハム	玉ねぎ スリムねぎ 長ねぎ もやし コーン にんじん きゅうり	ごはん でん粉 ごま ごま油 砂糖 サラダ油 ラーメン ドレッシング	614 27.1 15.8 2.8	
17	金		たけのこごはん あつやきたまごのおろしソース カレーにくじゃが なめこじる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ たまご 豚肉	たけのこ にんじん ごぼう 白菜 なめこ みつば 大根 玉ねぎ こんにゃく いんげん	ごはん もち米 砂糖 サラダ油 じゃがいも	624 23.5 15.7 2.7	
20	月	○	ごはん フライドチキン ブチももゼリー プロコリーとウィンナーのソテー コロコロまめやさいスープ	牛乳 大豆 鶏肉 ウィンナー	にんじん 大根 玉ねぎ コーン 枝豆 ほうれん草 にんにく しょうが しめじ プロコリー	ごはん いんげん豆 でん粉 大豆油 オリブ油 ももゼリー	647 24.8 19.0 2.2	飯野川小・中一小 大谷地小・中二小 北上小・桃生小
21	火		ごはん かつおのしぐれあえ ひじきとごぼうのサラダ 宮城の郷土料理『あぶらふいりおくすかけ』	牛乳 油揚げ 豆腐 かつお ひじき	にんじん 大根 しいたけ しょうが ごぼう 枝豆 パプリカ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 油ふ でん粉 小麦粉 大豆油 ごま ドレッシング	682 27.3 20.4 2.4	大谷地小 中二小
22	水	○	せわりソフトパン やきそば ウィンナーケチャップかけ ゼリー入りフルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キパソピーマツ かりが りんご かぼちゃ いちご ブルーベリー みかん ももパイ	パン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 生クリーム	652 22.3 23.6 2.9	
23	木		ごはん さばのキムチやき かたぬきチーズ チンゲンサイのソテー レタスととりだんごのスープ	牛乳 鶏肉 さば みそ 豚肉 チーズ	にんじん 白菜 レタス 玉ねぎ いら えのきたけ もやし チンゲン菜	ごはん パン粉 砂糖 ごま油 サラダ油	658 28.6 23.6 2.8	雄勝小6年
24	金	○	おおむぎごはん ポークカレー グリーンアスパラサラダ メロン	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ にんじん フルーン アスパラガス キャベツ コーン メロン	ごはん 大麦 白いんげん豆 サラダ油 じゃがいも	630 19.3 16.5 2.3	雄勝小6年
27	月		ごはん あじのこうみやき はるさめいりやさしいため たまごスープ	牛乳 豆腐 たまご あじ みそ パラバーコン	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく もやし 珪藻土菜	ごはん でん粉 ごま油 ごま 砂糖 サラダ油 春雨	617 24.6 19.4 2.7	二俣小
28	火		ごはん かつおふりかけ のりしおポテトコロック ごぼうとぶたにくのいためもの キャベツのみそしる	牛乳 豆腐 みそ 高野豆腐 青のり 大豆 豚肉 かつお節	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ごぼう いんげん こんにゃく	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま	624 21.1 16.8 2.4	
29	水	○	よこわりまるパン てりやきあみやきバーグ コールスローサラダ ハッシュドポーク	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏肉 大豆	にんにく 玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも 生クリーム 白いんげん豆 パン粉 ドレッシング	676 24.6 27.2 3.2	
30	木		ごはん あかうおのパンバンジーソース もやしのピリからいため とうにゅうちゃんぼんふうスープ	牛乳 パラバーコン えび 豆腐 豆乳 赤魚 豚肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 きくらげ チンゲン菜 いら しょうが 長ねぎ もやし	ごはん でん粉 大豆油 ごま油 砂糖 ごま サラダ油	654 26.1 22.1 2.0	
31	金		ごはん とりにくのみそソース 石巻産こまつなとじゃこのツナあえ けんちんじる	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 みそ ツナ しらす	ごぼう にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ	ごはん 里芋 でん粉 砂糖 ごま油	602 26.1 15.5 2.3	

※牛乳は毎日つきます。

※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。

★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上小・雄勝小は給食センターから配送)

【今月の地場産物《宮城県産》】

- ・ごはん ・たまご ・押麦 ・とうふ ・長ねぎ ・ヨーグルト
- ・パン ・豚肉 ・牛乳 ・もち米 ・わかめ

【今月の地場産物《石巻産》】

- ・焼きそば麺 ・しょうゆ ・笹かまぼこ ・みそ
- ・スリムねぎ ・小松菜