

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 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			
2	月	○	ごはん さけのチーズふうみやき コーンとアスパラのソテー レタスとたまごのスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 たまご 鮭 チーズ 無塩せきウィンナー	にんじん 玉ねぎ にんにく リーフレタス 枝豆 コーン パセリ アスパラガス	ごはん サラダ油 でん粉 バター いんげん豆	605 28.7 20.1 2.3	飯野川小	
3	火		とりにくのてりやき きりほしだいこんのハリハリサラダ こんさいのごまみそしる アーモンド フィッシュ	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ かたくちいわし	ごぼう にんじん 長ねぎ れんこん 大根 きゅうり 切干大根 ほうれん草	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 でん粉 ドレッシング アーモンド	627 28.9 19.2 2.4		
4	水	○	ミルク パン オムレツマトソース ペペロンチーノふうソテー コーンポタージュ	牛乳 チーズ たまご スキムミルク ウィンナー	玉ねぎ コーン パセリ にんにく トマト ブロッコリー	パン バター 砂糖 じゃがいも 生クリーム 白いんげん豆 ペンネ オリーブ油	651 25.3 25.3 2.7		
5	木		たことじゃがいものコロコロあげ かみかみチョレギサラダ きのこスープ	牛乳 パラバーコン 豆腐 たこ あおさ 卵白 寒天 わかめ	にんじん しめじ えのきたけ たもぎたけ チンゲン菜 キャベツ きゅうり	ごはん ごま油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 大豆油 ドレッシング	605 20.4 21.7 2.5		雄勝小6年
6	金		ごはん さばのまろやかしょうゆに 石巻産こまつなとさつまあげのさとに さわにわん	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 さば さつま揚げ	にんじん 大根 しいたけ スリムねぎ りんご もやし 小松菜	ごはん 砂糖	600 24.7 21.4 2.4	雄勝小6年	
9	月	○	ごはん はるまき ピリからおひたし ちゅうかあんかけスープ	牛乳 パラバーコン えび 豚肉 大豆 ツナ	にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ チンゲン菜 たけのこ キャベツ ねぎ 大豆もやし ほうれん草	ごはん サラダ油 でん粉 ごま油 春雨 小麦粉 大豆油 砂糖	639 20.1 25.6 2.7	二俣小4年	
10	火		あかうおのねぎしおやき にくじゃが 石巻産こまつなのみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 赤魚 豚肉	ごぼう 大根 にんにく 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース	ごはん ごま油 砂糖 サラダ油 じゃがいも	612 26.3 19.5 1.8		
11	水	○	とうにゅう しょうパン キャラメル ジャム 宮城県産えだまめいりさつまいもコロケ ポパイサラダ キャベツのスープに	牛乳 豚肉 大豆 魚肉ソーセージ チーズ	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ 枝豆 ほうれん草 きゅうり パプリカ	パン さつまいも 砂糖 小麦粉 大豆油 アーモンド ドレッシング キャラメルジャム	624 21.9 24.9 2.8		
12	木		ごはん いかのヤンニョムソース ごぼうとぶたにくのちゅうかいだめ ちゅうかふうコーンスープ プチももゼリー	牛乳 豆腐 たまご いか 豚肉	玉ねぎ コーン 小松菜 にんにく 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	ごはん でん粉 サラダ油 砂糖 ももゼリー	603 26.6 15.6 2.4		大谷地小5年 雄勝小
13	金	○	ごはん ポークカレー ひじきとごぼうのサラダ メロン	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク ひじき	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ ごぼう パプリカ メロン	ごはん サラダ油 じゃがいも 小麦粉 白いんげん豆 ドレッシング	646 20.0 20.9 2.4		
16	月		ごはん 宮城県産いわしのかばやき おからいり ★ヨーグルト 石巻産めかぶとみつばのスープ	牛乳 豆腐 わかめ もずく めかぶ いわし ちくわ おから ヨーグルト	たけのこ しいたけ みつば ごぼう にんじん きくらげ スリムねぎ	ごはん ごま 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油	633 24.4 19.3 2.3	大谷地小5年	
17	火	○	むぎ ごはん 宮城県産ぶたにくしゅうまい(2こ) 石巻産パプリカいりはるさめいため 宮城県産とうふのマーボーどうふ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 魚肉ソーセージ	しょうが にんにく にら にんじん しいたけ 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ パプリカ 小松菜	ごはん 押麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 小麦粉 春雨	660 26.9 20.3 2.7		
18	水		こめこ せんだい みそパン にくうどん 石巻産ささかまのまヨふうやき こねまきとツナのナムル	牛乳 豚肉 油揚げ 笹かまぼこ(卵抜) 食用藻 青のり ツナ	しめじ 長ねぎ みつば もやし 小松菜 にんじん スリムねぎ	パン サラダ油 砂糖 うどん はちみつ マヨネーズ風調味料 米粉 ごま油	603 27.3 20.6 2.7		
19	木		ごはん 石巻産 あじつけ のり さばまきとカレーあげ キャベツのかきあぶらいため 宮城県産あぶらふとかいそういりみそしる	牛乳 豆腐 みそ 海藻 さば 豚肉 味付けのり	にんじん 大根 白菜 長ねぎ しょうが もやし キャベツ チンゲン菜	ごはん 油ふ でん粉 大豆油 ごま油	607 27.7 21.7 2.2		
20	金		ごはん 宮城県産ぶたにくのガリパタソース アーモンドいりサラダ とまとまきとたまごスープ	牛乳 パラバーコン 豆腐 たまご 豚肉	玉ねぎ トマト にんにく スリムねぎ キャベツ 小松菜 パプリカ	ごはん でん粉 米粉 サラダ油 バター 砂糖 アーモンド	624 26.7 23.2 2.0		
23	月	○	ごはん あじのしおこうじやき こんぶのそぼろに みそけんちんじる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ あじ 豚肉 大豆 昆布	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 枝豆	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも サラダ油	611 30.6 18.5 2.4		北上小
24	火		ごはん にらたまのあますあんかけ じゃがいものちゅうかいだめ にくだんごいりはるさめスープ	牛乳 鶏肉 大豆 たまご 豚肉	にんじん 白菜 たけのこ 玉ねぎ リーフレタス にんにく ピーマン にら	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 サラダ油 じゃがいも	600 23.0 16.0 2.8		
25	水	○	せわり げんえん ソフトパン やきそば ウィンナーケチャップがけ さくらんぼゼリーいりフルーツミックス	牛乳 豚肉 ウィンナー 寒天 豆乳	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン みかん パイン もも りんご ぶどう	パン サラダ油 砂糖 焼きそば麺 ナタデココ さくらんぼゼリー	628 21.0 23.7 2.6		
26	木		ごはん のりこま ふりがけ かつおメンチカツ もやしとちくわのあえもの 宮城県産たまごのかきたまじる	牛乳 豆腐 たまご かつお ちくわ あおさ のり 青のり	にんじん 玉ねぎ もやし えのきたけ ほうれん草 しょうが きゅうり キャベツ	ごはん でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 大豆油 ごま	609 24.1 19.3 2.5		
27	金	○	おおむぎ ごはん 宮城県産ぶたどんのぐ みそワタンスープ 国産バレンシアオレンジ	牛乳 パラバーコン みそ 豚肉	しょうが にんじん 白菜 もやし にら こんにゃく 玉ねぎ にんにく しいたけ グリーンピース パプリカ	ごはん 小麦 サラダ油 ワタンの皮 ごま油 砂糖	608 23.7 18.3 2.6	二俣小	
30	月		ごはん とりにくのレモンに ツナいりおひたし えのきととうふのみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	大根 えのきたけ 長ねぎ レモン ほうれん草 もやし にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 砂糖	622 29.4 20.0 1.9		

※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) 【石巻市河北学校給食センター：TEL 0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】

・ごはん ・パン ・押麦 ・米粉 ・牛乳 ・豚肉 ・たまご ・とうふ
・大豆 ・油揚げ ・わかめ ・いわし ・ツナ ・さば ・長ねぎ ・枝豆
・油ふ ・きくらげ ・にら玉(にら) ・ヨーグルト ・豚肉しゅうまい ・肉団子

【今月の地場産物《石巻産》】

・焼きそば麺 ・しょうゆ ・みそ ・ちくわ
・笹かまぼこ ・さつま揚げ ・めかぶ ・海藻
・スリムねぎ ・パプリカ ・小松菜
・トマト ・味付けのり ・食用藻