



令和7年6月よていこんだてひょう（小学校）



今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・こまつな・長ねぎ・味付けのり など

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい		主な材料名とさつのはたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			しゅしやく	おかず	赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	
2	月		ごはん	いためビンのぐしおワンタンスープ メロン きせつのだものを味わおう「メロン」	牛乳 牛乳、豚肉、鶏肉	しょうが、大豆、もやし、ほうれん草、にんじん、にんにく、メンマ、キャベツ、長ねぎ、メロン	ごはん、サラダ油、砂糖、ごま油、こまワントンの皮	600 28.7 16.7 2.0	kcal g g g	河南東中 河南西中 前谷地小6年 鹿又小2～6年
3	火		ごはん	ぶたにくのしょうがやき あおなごまあえ わかめのみそしる	牛乳 牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、わかめ	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、大根、長ねぎ	ごはん、砂糖、はちみつ、こま	604 29.7 20.9 2.7	kcal g g g	河南東中 河南西中 須江小5年 前谷地小6年
4	水		ミルクパン	ごもくうどん のりしおポテコロッケ もやしとハムのソテー 6/4～6/10は 歯と口の健康週間	牛乳 牛乳、ハム、鶏肉、油揚げ、青のり	にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、だけのこ、長ねぎ	ミルクパン、砂糖、じゃがいも、小麦粉、米粉、パン粉、大豆油、ごま油、でんぷん、うどん	602 22.6 25.1 3.3	kcal g g g	河南東中 河南西中 須江小5年
5	木		ごはん	にらたまのあんかけ ビーフンソテー ちゅうかうふうにくだんごのスープ	牛乳 牛乳、たまご、豚肉、えび、鶏肉、豆腐	しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、きくらげ、もやし、長ねぎ、にら	ごはん、砂糖、でんぷん、サラダ油、ビーフン、パン粉、ごま油	601 24.7 17.1 2.7	kcal g g g	広瀬小4年
6	金		ごはん	たことじゃがいものコロコロあげ カミカミサラダ はるさめごもくスープ よくかんで食べよう	牛乳 牛乳、たこ、茎わかめ、ツナ、ハム、青のり、たまご	にんじん、大根、もやし、だけのこ、えのきたけ、キャベツ、長ねぎ	ごはん、じゃがいも、大豆油、ドレッシング、春雨、小麦粉、でんぷん	601 23.2 17.0 2.0	kcal g g g	河南東中 河南西中
9	月		ごはん	とうふハンバーグガーリックソース キャベツとぶたにくのオイスターいため みそスープ ☆ヨーグルト	牛乳 牛乳、豆腐、豚肉、みそ、ヨーグルト	にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、玉ねぎ、メンマ、とうもろこし、にら	ごはん、砂糖、でんぷん、ごま油、サラダ油、パン粉	639 27.4 18.4 2.6	kcal g g g	
10	火		ごはん	とりにくのレモンソース まめまめサラダ こんさいのごまみそしる よくかんで食べよう	牛乳 牛乳、鶏肉、ハム、大豆、豆腐、みそ	レモン、キャベツ、にんじん、きゅうり、えだ豆、大根、ごぼう、れんこん	ごはん、でんぷん、大豆油、砂糖、ドレッシング、じゃがいも、こま	674 30.3 24.2 2.6	kcal g g g	
11	水	◎	げんえんソフトパン	ツナオムレツ ミートソースふうソテー コーンポタージュ	牛乳 牛乳、たまご、ツナ、豚肉、チーズ、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース、とうもろこし、パセリ	減塩ソフトパン、サラダ油、砂糖、パン粉、じゃがいも、生クリーム	676 28.1 24.9 2.3	kcal g g g	
12	木		ごはん	あかうおのピリからソース パンサンダー とうふスープ	牛乳 牛乳、赤魚、ハム、豆腐、鶏肉	しょうが、長ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、だけのこ、白菜	ごはん、でんぷん、大豆油、はちみつ、砂糖、春雨、ドレッシング	601 25.0 18.0 2.6	kcal g g g	
13	金	◎	むぎごはん	ハッシュドボーク アスパラのソテー こくさんオレンジ	牛乳 牛乳、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、アスパラガス、とうもろこし、オレンジ	ごはん、押麦、サラダ油、じゃがいも、生クリーム、バター	641 21.9 20.3 2.5	kcal g g g	前谷地小 広瀬小6年
16	月		ごはん	ぎゅうたんつくねてりやきソース はるさめいりやさいいため おくずかけ あじつけのり 郷土料理を味わおう「おくずかけ」	牛乳 牛乳、牛タン、鶏肉、ハム、油揚げ、のり	しょうが、長ねぎ、にんじん、きくらげ、パプリカ、ごぼう、大根、こんにゃく、しいたけ、こまつな	ごはん、砂糖、パン粉、でんぷん、サラダ油、春雨、ごま油、じゃがいも、まめふ	639 23.5 20.4 2.7	kcal g g g	広瀬小
17	火		ごはん	とりにくのからあげ こまつなのさっとに あぶらふのみそしる	牛乳 牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、もやし、大根、長ねぎ	ごはん、でんぷん、大豆油、砂糖、油麩	609 26.5 19.0 2.4	kcal g g g	
18	水		こめこパン	カレーメンチ コーンじゃが キャベツのスープに	牛乳 牛乳、ウィンナー	玉ねぎ、とうもろこし、パセリ、セロリ、にんじん、キャベツ、レモン	米粉、パン、大豆油、バター、じゃがいも、パン粉、砂糖、小麦粉、でんぷん	604 28.2 24.0 2.5	kcal g g g	
19	木	◎	ごはん	ぶたどんのぐ すましじる さくらんぼゼリーいりフルーツミックス 地場産物を味わおう「スリムネギ」	牛乳 牛乳、豚肉、うすら卵、豆腐、花なると	しょうが、にんにく、玉ねぎ、こんにゃく、グリーンピース、にんじん、しめじ、長ねぎ、えのきたけ、みかん、パイナップル、黄桃	ごはん、サラダ油、砂糖、ゼリー、ナタデココ	600 27.6 15.2 1.7	kcal g g g	須江小4年
20	金	◎	ごはん	すすかけしゅうまい(2こ) わかめとキャベツのサラダ マーボーどうふ	牛乳 牛乳、豚肉、わかめ、大豆、赤みそ、豆腐	にんじん、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく、しいたけ、だけのこ、にら、長ねぎ	ごはん、ごま油、砂糖、でんぷん、ドレッシング、しゅうまいの皮	621 25.4 17.7 2.7	kcal g g g	北村小3,4年
23	月		ごはん	バーベキューチキン こねぎまっきのナムル キムチスープ 地場産物を味わおう「スリムネギ」	牛乳 牛乳、鶏肉、茎わかめ、豚肉、豆腐、みそ	玉ねぎ、パイナップル、にんにく、にんじん、もやし、スリムネギ、大根、しめじ、白菜、長ねぎ	ごはん、サラダ油、砂糖、はちみつ、ドレッシング	601 28.6 19.5 3.0	kcal g g g	
24	火		ごはん	かつおメンチカツ とりにくとだいこんのいりに こまつなのみそしる きせつのだものを味わおう「かつお」	牛乳 牛乳、かつお、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	しょうが、にんじん、大根、えだ豆、もやし、こまつな、玉ねぎ	ごはん、大豆油、サラダ油、砂糖、パン粉、小麦粉	625 26.5 20.9 2.8	kcal g g g	須江小6年
25	水	◎	せわりげんえんソフトパン	やきそば ポイルウィンナー あまなついろフルーツミックス	牛乳 牛乳、ウィンナー、豚肉、青のり	しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、甘夏みかん、パイナップル、黄桃	減塩ソフトパン、サラダ油、糖、ゼリー、ナタデココ	615 25.6 19.5 3.3	kcal g g g	
26	木		ごはん	さばのカレーたつたあげ ひじきのいりに えのきととうふのみそしる	牛乳 牛乳、さば、さつま揚げ、ひじき、油揚げ、豆腐、みそ	にんじん、もやし、こんにゃく、えだ豆、えのきたけ、大根、長ねぎ	ごはん、でんぷん、大豆油、ごま油、砂糖、小麦粉	633 27.9 21.7 2.7	kcal g g g	北村小5年 前谷地小4年
27	金		ごはん	ハンバーグトマトソース やさしいソテー とまとまっきのたまごスープ 地場産物を味わおう「トマト」	牛乳 牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、ベーコン、豆腐、たまご	にんじん、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、とうもろこし、トマト、レタス	ごはん、砂糖、サラダ油、でんぷん、パン粉	625 25.1 20.7 2.9	kcal g g g	北村小5年
30	月		ごはん	いわしのうめに こもくきんぴら はっとじる のりごまふりかけ よくかんで食べよう	牛乳 牛乳、青のりのり、かつお節、いわし、茎わかめ、鶏肉、なると	こほう、にんじん、こんにゃく、れんこん、ピーマン、大根、みつば、うめ	ごはん、サラダ油、砂糖、ごま油、ごますいとん、でんぷん	602 24.3 16.1 3.7	kcal g g g	

※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。※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。

※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。