

(小学校)



10月のよていこんだてひょう


 令和 7年 10月 1日
 石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなさいようめいと3つのはたらき			えいようか たんぱくし しょう えんぶん	備考 (給食止め)	
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
1 水	コッペパン 牛乳	ささかまのカレーあげ とりにくとペンネのトマトに さつまいもチャウダー	牛乳、笹かまぼこ、鶏肉 たまご、チーズ	玉ねぎ、しめじ、トマト、パセリ にんじん	コッペパン、薄力粉 キャノーラ油、サラダ油 上白糖、ペンネ、生クリーム さつまいも	678 kcal 30.0 g 22.6 g 3.6 g	
2 木	ごはん 牛乳	とりにくのてりやき りっちゃんサラダ はっとじる	牛乳、鶏肉、ハム、昆布 かつお節、油揚げ 凍り豆腐	キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、大根、白菜、糸みつば	ごはん、上白糖、すいとん かたくり粉、サラダ油	605 kcal 28.2 g 16.6 g 2.5 g	山下小6年 鹿妻小6年 渡波小6年
3 金	ごはん 牛乳	はるまき もやしのかきあぶらいのため にくだんごスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ しょうが、もやし、白菜 たけのこ、ピーマン、えのきたけ しいたけ、長ねぎ	ごはん、キャノーラ油 ごま油、上白糖、かたくり粉 大豆油、豚脂、小麦粉 米粉、春雨、パン粉	664 kcal 22.0 g 26.0 g 2.4 g	住吉小 山下小6年 開北小4年 鹿妻小6年 渡波小6年
6 月	ごはん 牛乳	うさちゃんハンバーグデミソース コールスローサラダ たまごスープ ★おつきみデザート	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐 たまご	キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、白菜、長ねぎ、玉ねぎ	ごはん、かたくり粉 ドレッシング、上白糖、豚脂 お月見ゼリー	619 kcal 21.1 g 19.5 g 2.0 g	釜小 住吉小 大原小
7 火	ごはん 牛乳	ぎゅうにくいりコロケ はるさめいりやさいいため キムチスープ	牛乳、豚肉、みそ、牛肉	にんじん、玉ねぎ、白菜、しめじ チンゲン菜、大根、長ねぎ キャベツ	ごはん、じゃがいも、春雨 キャノーラ油、ごま油 サラダ油、上白糖、パン粉 小麦粉、かたくり粉	642 kcal 19.3 g 17.5 g 2.7 g	石巻小4年
8 水	せわり げんえん ソフトパン 牛乳	やきそば ボイルウインナー ブルーベリーソースいりフルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、ウインナー ヨーグルト	しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、キャベツ、ピーマン、トマト みかん、パイン、黄桃 ブルーベリー	減塩ソフトパン、サラダ油 中華めん、上白糖 カクレゼリー	600 kcal 22.9 g 21.6 g 2.6 g	稲井小
9 木	ごはん 牛乳	あかうおのしおからあげ ささみとだいこんのサラダ はくさいのみそしる	牛乳、赤魚、鶏肉、豆腐 油揚げ、みそ	しょうが、にんじん、玉ねぎ 大根、えのきたけ、白菜 きゅうり	ごはん、かたくり粉 ごま油、キャノーラ油 ドレッシング	606 kcal 26.8 g 20.9 g 2.4 g	蛇田小2.3.6年、特支
10 金	ごはん 牛乳	ポーくハヤシ ツナオムレツ ほうれんそうのサラダ	牛乳、たまご、ツナ、豚肉	にんじん、もやし、ほうれん草 しょうが、玉ねぎ、グリーンピース トマト	ごはん、ドレッシング サラダ油、じゃがいも 上白糖、生クリーム 大豆油	669 kcal 22.8 g 24.7 g 3.0 g	蛇田小1.4.5年、特支
14 火	ごはん 牛乳	さばのしょうがじゃようゆやき ひじきのいりに ピリからみそしる	牛乳、さば、ひじき、大豆 豚肉、油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく、えだまめ しょうが、大根、白菜、長ねぎ	ごはん、ごま油、上白糖 サラダ油	601 kcal 29.3 g 20.1 g 2.3 g	開北小 稲井小
15 水	しよぼん チョコレート クリーム 牛乳	とりにくのマスタードやき さつまいものミルクに コロコロやさいスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン	ごぼう、にんじん、大根、白菜 コーン	食パン、マーガリン さつまいも、マロン、上白糖 生クリーム	698 kcal 30.3 g 27.7 g 2.4 g	大街道小 万石浦小 鹿妻小 湊小3.4年
16 木	ごはん 牛乳	むししゅうまい(2こ) こまつなのナムル マーボーどうふ	牛乳、豚肉、大豆、みそ 豆腐	にんじん、大豆、もやし、こまつな しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にら たけのこ、しいたけ	ごはん、ごま油、サラダ油 上白糖、かたくり粉 小麦粉	641 kcal 25.4 g 21.9 g 2.5 g	大原小 寄磯小
17 金	ごはん 牛乳	あじフライ おかからいり えのきのみそしる	牛乳、あじ、鶏肉、豆腐 おから、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく こねぎ、えのきたけ、大根 長ねぎ	ごはん、キャノーラ油 サラダ油、上白糖 パン粉、小麦粉	607 kcal 23.3 g 17.8 g 2.6 g	寄磯小 蛇田小1年
20 月	ごはん 牛乳	にらたまのそぼろあんかけ かんこくふうにくじゃが チンゲンさいのスープ	牛乳、たまご、鶏肉、豚肉 ベーコン、豆腐	にんじん、玉ねぎ、こんにゃく 長ねぎ、にら、しめじ、たけのこ チンゲン菜	ごはん、サラダ油、上白糖 かたくり粉、ごま油、春雨 じゃがいも、ごま	609 kcal 23.1 g 18.0 g 2.2 g	石巻小 大街道小 万石浦小 鹿妻小 鮎川小
21 火	ごはん 牛乳	いわしのごまみそに ごもくきんぴら すましじる	牛乳、いわし、みそ、豆腐 油揚げ、茎わかめ うずら卵	ごぼう、にんじん、こんにゃく ピーマン、えのきたけ、糸みつば	ごはん、サラダ油、ごま 上白糖、ごま油、米粉	616 kcal 26.8 g 21.2 g 2.2 g	渡波小 大原小 開北小2年
22 水	ココア パン 牛乳	ちゃんぽんうどん ちくわのいそべてんぶら わふうサラダ	牛乳、ちくわ、豚肉、えび なると、青のり	にんじん、大根、こまつな、コーン しょうが、キャベツ、しいたけ 長ねぎ	ココアパン、キャノーラ油 サラダ油、うどん、ごま油 ドレッシング、小麦粉 かたくり粉	649 kcal 24.9 g 25.5 g 3.8 g	釜小 万石浦小 湊小 山下小
23 木	ごはん 牛乳	タンドリーチキン こまつなとエリンギのソテー レタスとたまごのスープ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト ウインナー、ベーコン 豆腐、たまご	レモン、にんじん、エリンギ、白菜 玉ねぎ、こまつな、えのきたけ レタス	ごはん、バター、サラダ油 かたくり粉	600 kcal 28.6 g 21.9 g 2.8 g	住吉小6年 稲井小4年
24 金	ごはん 牛乳	ぎゅうタンいりつくねおろしソース ちくげんに あぶらごのみそしる	牛乳、牛タン、鶏肉 豆腐、みそ、たまご	ごぼう、たけのこ、にんじん こんにゃく、しいたけ、いんげん 大根、玉ねぎ、こまつな	ごはん、上白糖、油ふ サラダ油、さといも、パン粉 かたくり粉	645 kcal 25.5 g 21.7 g 2.9 g	蛇田小1年 住吉小6年
27 月	ごはん 牛乳	ぶたにくのこうみソース もやしとウインナーのソテー わかめスープ	牛乳、豚肉、ウインナー ベーコン、豆腐、わかめ	りんご、長ねぎ、しょうが、もやし にんじん、コーン、ピーマン、白菜 玉ねぎ	ごはん、上白糖、ごま油 ごま、サラダ油	604 kcal 25.6 g 22.3 g 2.4 g	釜小 渡波小 湊小 山下小
28 火	ごはん 牛乳	とりにくのからあげ しおちゅうかサラダ しおワンタンスープ	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉	しょうが、にんじん、キャベツ きゅうり、白菜、エリンギ、メンマ こねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、ドレッシング ごま油、ワンタンの皮	619 kcal 27.4 g 18.8 g 2.1 g	鹿妻小2.3年
29 水	バター ロール パン 牛乳	ハムチーズピカタ チリコンカン はくさいのスープに	牛乳、チーズ、豚肉、ハム たまご、大豆	玉ねぎ、トマト、グリーンピース セロリ、白菜、にんじん、枝豆 いんげん、まめ、金時豆	バターロールパン サラダ油、上白糖 かたくり粉	622 kcal 29.2 g 26.1 g 2.8 g	蛇田小5年 渡波小2年
30 木	ごはん 牛乳	さけのみそマヨネーズやき とりにくとだいこんのいりに かきたまじる	牛乳、鮭、みそ、鶏肉 豆腐、たまご	しょうが、にんじん、えだまめ 玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、大根	ごはん、マヨネーズ サラダ油、上白糖 かたくり粉	601 kcal 31.6 g 19.1 g 2.7 g	湊小 鮎川小6年 蛇田小2年 大街道小6年 山下小3年 鹿妻小4年 稲井小6年 大原小6年
31 金	むぎ ごはん 牛乳	ハロウィンオータムカレー ミニカツ かいそうサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ スキムミルク、豚肉 たまご、茎わかめ、昆布 わかめ、とかさのり	しょうが、玉ねぎ、にんじん エリンギ、かぼちゃ、しめじ トマト、りんご、ブルー、大根 きゅうり、コーン	ごはん、押し麦、サラダ油 じゃがいも、キャノーラ油 ドレッシング、パン粉 小麦粉	688 kcal 22.5 g 22.2 g 3.2 g	石巻小 開北小 鮎川小 万石浦小1.3年 大原小6年 鹿妻小1年 稲井小6年

◎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。

◎はスプーンがあつたほうが食べやすい献立です。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎1カ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。

＜10月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材＞

ごはん・牛乳・豚肉・卵・茎わかめ・わかめ・油麩・スリムねぎ・長ねぎ・小松菜・糸みつば など