

10月の予定献立表

(中学校)

令和 7年 10月 1日
石巻市東学校給食センター

日曜日	献立名		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)	
			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	バター ロールパン 牛乳	ツナオムレツ まめまめサラダ コロコロ野菜スープ		牛乳,ツナ,卵,ハム 大豆,ウィンナー	にんじん,キャベツ,きゅうり 枝豆,ごぼう,大根,白菜,コーン 玉ねぎ	バターロールパン ドレッシング,上白糖 大豆油	779 kcal 30.5 g 35.8 g 3.8 g	稲井中
2 木	ごはん 牛乳	春巻き もやしのかき油炒め チンゲン菜のスープ		牛乳,豚肉,ベーコン,豆腐	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,生姜 もやし,たけのこ,ピーマン しめじ,エリンギ,チンゲン菜	ごはん,キャノーラ油 上白糖,かたくり粉,米粉 ごま油,春雨,大豆油 豚脂,小麦粉,水あめ	826 kcal 24.7 g 30.6 g 3.0 g	稲井中 石巻中2年
3 金	ごはん 牛乳	うさぎ型ハンバーグデミソース ブロッコリーサラダ ポトフ		牛乳,鶏肉,豚肉,ツナ ウィンナー	ブロッコリー,きゅうり,キャベツ にんじん,玉ねぎ,白菜	ごはん,上白糖 じゃがいも,豚脂 ドレッシング	795 kcal 28.2 g 27.1 g 2.8 g	万石浦中 石巻中2年 稲井中3年
6 月	ごはん 牛乳	あじフライ ひじきの炒り煮 けんちん汁 ★お月見デザート		牛乳,あじ,ひじき,大豆 油揚げ,豆腐,さつまあげ	にんじん,こんにゃく,ごぼう 大根,長ねぎ,枝豆	ごはん,キャノーラ油 ごま油,上白糖,さといも パン粉,小麦粉 お月見ゼリー	824 kcal 29.5 g 23.0 g 3.6 g	
7 火	ごはん 牛乳	蒸ししゅうまい(2個) 小松菜のナムル マーボー豆腐		牛乳,豚肉,みそ,豆腐	にんじん,大豆もやし,小松菜 生姜,長ねぎ,玉ねぎ,たけのこ しいたけ,にら	ごはん,ごま油,上白糖 サラダ油,かたくり粉 小麦粉	789 kcal 29.8 g 24.2 g 3.2 g	渡波中2, 3年
8 水	食パン チョコレート クリーム 牛乳	鶏肉のマスタード焼き さつまいものミルク煮 コンソメスープ		牛乳,鶏肉,ベーコン	セロリ,にんじん,大根,キャベツ 玉ねぎ	食パン,マーガリン さつまいも,マロン 生クリーム,上白糖	834 kcal 30.8 g 23.4 g 3.5 g	渡波中 牡鹿中
9 木	ごはん 牛乳	豚肉の香味ソース ビーフンソテー 中華風コンソメスープ		牛乳,豚肉,豆腐,卵 ベーコン	りんご,長ねぎ,生姜,にら にんじん,玉ねぎ,キャベツ コーン,こねぎ	ごはん,上白糖,ごま ごま油,サラダ油 ビーフン,かたくり粉	787 kcal 33.4 g 21.9 g 2.6 g	牡鹿中 蛇田中1, 2年 渡波中1, 3年
10 金	ごはん 牛乳	いわしのごまみそ煮 五目きんぴら はっと汁		牛乳,いわし,みそ 油揚げ,凍り豆腐 茎わかめ,さつまあげ	ごぼう,にんじん,こんにゃく ピーマン,大根,白菜,糸みつば	ごはん,サラダ油 上白糖,ごま油,米粉 すいとん,ごま	781 kcal 30.4 g 18.5 g 2.9 g	牡鹿中 蛇田中1年
14 火	ごはん 牛乳	牛肉入りコロッケ 春雨入り野菜炒め キムチスープ		牛乳,ベーコン,豚肉 牛肉,みそ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,大根 チンゲン菜,白菜,しめじ,にら 長ねぎ	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	792 kcal 21.8 g 23.3 g 3.4 g	
15 水	背割り減塩 ソフトパン 牛乳	カレー焼きそば ポイルウィンナー ブルーベリーソース入りフルーツヨーグルト		牛乳,豚肉,ウィンナー ヨーグルト	生姜,にんじん,玉ねぎ,もやし キャベツ,ピーマン,トマト みかん,黄桃,ブルーベリー パイ	減塩ソフトパン サラダ油,蒸し中華めん 上白糖,カクテルゼリー	790 kcal 28.9 g 26.4 g 3.3 g	
16 木	ごはん 牛乳	赤魚の塩から揚げ 韓国風肉じゃが わかめスープ		牛乳,赤魚,豚肉,豆腐 ベーコン,わかめ	生姜,にんじん,玉ねぎ,白菜 こんにゃく,長ねぎ,にら	ごはん,ごま油,ごま かたくり粉,キャノーラ油 じゃがいも,上白糖	817 kcal 30.2 g 27.0 g 3.4 g	石巻中
17 金	ごはん 牛乳	牛タン入りつくねおろしソース 昆布のそぼろ煮 油ふのみそ汁		牛乳,牛タン,鶏肉,昆布 大豆,豆腐,みそ,卵	にんじん,枝豆,大根,玉ねぎ 小松菜	ごはん,上白糖,油ふ サラダ油,パン粉 かたくり粉	775 kcal 31.2 g 22.5 g 4.0 g	
20 月	ごはん 牛乳	かつおのごまみそ和え りっちゃんサラダ 沢煮椀		牛乳,かつお,みそ,ハム 昆布,かつお節,豚肉 豆腐	キャベツ,にんじん,きゅうり コーン,大根,えのきたけ ほうれん草,生姜	ごはん,かたくり粉 小麦粉,キャノーラ油 上白糖,ごま,サラダ油	842 kcal 35.3 g 27.1 g 3.6 g	湊中
21 火	ごはん 牛乳	タンドリーチキン 小松菜とエリンギのソテー レタスと卵のスープ		牛乳,鶏肉,ヨーグルト ウィンナー,ベーコン 豆腐,卵	レモン,にんじん,エリンギ,白菜 玉ねぎ,小松菜,レタス	ごはん,サラダ油 かたくり粉,バター	771 kcal 34.7 g 26.8 g 3.5 g	
22 水	コッペパン 牛乳	ハムチーズピカタ チリコンカン さつまいもチャウダー		牛乳,ハム,チーズ,卵 豚肉,鶏肉,大豆	玉ねぎ,にんじん,トマト グリーンピース,枝豆,いんげん豆 金時豆	コッペパン,サラダ油 上白糖,生クリーム かたくり粉,さつまいも	863 kcal 37.3 g 33.0 g 4.1 g	
23 木	給 食 止							
24 金	ごはん 牛乳	ポークハヤシ ほうれん草のサラダ 冷凍りんご		牛乳,鶏肉,豚肉	にんじん,大根,ほうれん草 生姜,玉ねぎ,トマト,りんご グリーンピース	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	819 kcal 25.3 g 24.2 g 3.3 g	万石浦中 渡波中
27 月	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ 塩中華サラダ 塩ワンタンスープ		牛乳,鶏肉,ツナ,豚肉	生姜,にんじん,大根,白菜 えのきたけ,メンマ,こねぎ きゅうり	ごはん,かたくり粉 キャノーラ油,ごま油 ドレッシング ワンタンの皮	789 kcal 30.5 g 23.4 g 2.9 g	稲井中
28 火	ごはん 牛乳	さばの生姜醤油焼き 鶏肉と大根の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁		牛乳,さば,鶏肉,油揚げ 豆腐,わかめ,みそ	生姜,大根,にんじん,枝豆 えのきたけ,玉ねぎ,長ねぎ	ごはん,サラダ油 上白糖	771 kcal 39.7 g 24.1 g 3.4 g	
29 水	ココアパン 牛乳	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺天ぷら 和風サラダ		牛乳,ちくわ,豚肉,なると うずら,卵,青のり	にんじん,大根,水菜,コーン 生姜,キャベツ,しいたけ 長ねぎ	ココアパン,サラダ油 キャノーラ油,うどん ごま油,かたくり粉 小麦粉,ドレッシング	840 kcal 30.6 g 31.6 g 4.8 g	
30 木	麦ごはん 牛乳	ハロウィンオータムカレー ミニカツ グリーンサラダ		牛乳,鶏肉,チーズ スキムミルク,豚肉,卵	生姜,玉ねぎ,にんじん,しめじ エリンギ,かぼちゃ,トマト りんご,ブルーベリー,ブロッコリー きゅうり,枝豆	ごはん,押し麦,サラダ油 じゃがいも,キャノーラ油 パン粉,小麦粉 ドレッシング	896 kcal 28.3 g 29.8 g 3.5 g	
31 金	ごはん 牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き おから炒り ピリ辛味噌汁		牛乳,鮭,みそ,鶏肉 おから,豚肉,油揚げ 豆腐,みそ,さつまあげ	ごぼう,にんじん,白菜 こんにゃく,こねぎ,生姜 えのきたけ,長ねぎ	ごはん,マヨネーズ サラダ油,上白糖	771 kcal 33.7 g 23.8 g 3.8 g	

◎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。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎はスプーンがあっ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。

◎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・わかめ・茎わかめ・油麩・小松菜・スリムねぎ・長ねぎ・糸みつばなど