



令和7年10月予定献立表（中学校）

今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・油麩・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・パブリカ



石巻市河南学校給食センター

日	曜日	ス プ ー ン	献立名		主 な 材 料 名 と 3 つ の は た ら き			栄養価		備 考 (給食止め等)
					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	
			主食	おかず	血や肉や骨に なる食品	からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
1	水		米粉 パン	鶏肉のマヨマスタード焼き さつまいものミルク煮 野菜たっぷりスープ	牛乳 牛乳、鶏肉、 バラベーコン	パセリ、にんじん、ごぼう 大根、キャベツ	米粉パン、マヨネーズ、 はちみつ、バター、 さつまいも 生クリーム、じゃがいも	804 34.4 31.7 3.8	kcal g g g	鹿又小6年
2	木		ごはん	赤魚の塩から揚げ まめまめサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 牛乳、赤魚、大豆、 魚肉ソーセージ、みそ 煮干し、油揚げ、豆腐	しょうが、にんにく、 枝豆、とうもろこし、白菜、 にんじん、えのきだけ、 長ねぎ	ごはん、ごま油、 大豆油、ドレッシング	852 38.1 30.5 3.4	kcal g g g	鹿又小2年
3	金	十五夜こんだて	ごはん	うさぎ型ハンバーグの照焼きソース 小松菜のさっと煮 かきたま汁 お月見デザート	牛乳 牛乳、鶏肉、豚肉、 油揚げ、豆腐、卵 なると	小松菜、玉ねぎ、にんじん、 もやし	ごはん、砂糖、でんぷん	804 32.4 22.0 2.7	kcal g g g	鹿又小1年
6	月		ごはん	さばのまろやか醤油煮 ひじきの炒り煮 沢煮わん	牛乳 牛乳、さば、さつま揚げ、 芽ひじき、大豆、豚肉、 豆腐	にんじん、大豆もやし、 こんにゃく、ごぼう、 干し椎茸、えのきだけ、 ほうれん草	ごはん、ごま油、砂糖、 春雨	771 33.1 23.4 2.5	kcal g g g	河南東中
7	火		ごはん	いかのかりんとう揚げ りっちゃんサラダ はっと汁	牛乳 牛乳、いか、ロースハム、 昆布、かつお節、鶏肉、 なると	しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、大根、 とうもろこし、ごぼう、みつば	ごはん、小麦粉、 でんぷん、大豆油、砂糖 サラダ油、すいとん、油麩	770 30.5 18.3 3.6	kcal g g g	鹿又小4年
8	水	●	ココア パン	ツナ入りオムレツ 豚肉とペンのトマトソース コーンポタージュ	牛乳 牛乳、卵、ツナ、豚肉、 ベーコン、スキムミルク	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、 トマト、ピーマン、にんじん、 とうもろこし、パセリ	ココアパン、オリーブ油 砂糖、マカロニ、バター じゃがいも、生クリーム	919 36.0 34.8 4.6	kcal g g g	広瀬小
9	木	●	麦 ごはん	ドライカレー フルーツ杏仁 レタスと卵のスープ	牛乳 牛乳、豚肉、杏仁豆腐、 鶏肉、豆腐、卵	にんにく、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、みかん、パイン、 黄桃、レタス	ごはん、押麦、サラダ油、 砂糖、カレールウ でんぷん	780 34.2 17.8 2.7	kcal g g g	
10	金		ごはん	揚げしゅうまい（2こ） 春雨入り野菜炒め サンラータン	牛乳 牛乳、豚肉、もずく、 豆腐、卵	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、 にんじん、チンゲンサイ、 たけのこ、きくらげ、 干し椎茸	ごはん、大豆油、砂糖 春雨、サラダ油、ごま油 でんぷん、ラー油	772 27.4 26.1 3.0	kcal g g g	
13	月		スポーツの日							
14	火		ごはん	豚肉のアップルソース れんこん入りきんぴら すまし汁	牛乳 牛乳、豚肉、さつま揚げ、 豆腐、なると、うす卵 わかめ	しょうが、りんご、玉ねぎ、 ごぼう、にんじん、長ねぎ、 れんこん、こんにゃく、 たけのこ、ぶなしめじ	ごはん、ごま、砂糖、 サラダ油、ごま油	772 37.6 22.8 3.5	kcal g g g	広瀬小・北村小 前谷地小
15	水	●	背割りの 減塩 ソフトパ ン	カレー焼きそば ボイルウィンナートマトソース フルーツヨーグルト	牛乳 牛乳、豚肉、ウィンナー、 ヨーグルト、生クリーム	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、ピーマン、 みかん、黄桃、パイン、 ブルーベリー	背割りの減塩ソフトパン サラダ油、焼きそば麺、 砂糖	809 28.0 25.6 3.8	kcal g g g	
16	木		ごはん	鮭のごまだれ焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め けんちん汁 ぶどうゼリー	牛乳 牛乳、鮭、豚肉、みそ、 厚揚げ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 こんにゃく、枝豆、にんじん、 ごぼう、大根、ぶなしめじ、 長ねぎ	ごはん、ごま、砂糖、 サラダ油、ごま油、 じゃがいも、ぶどうゼリー	783 38.8 18.3 4.7	kcal g g g	
17	金	●	ごはん	タンドリーチキン 野菜サラダ ハッシュドボーク	牛乳 牛乳、鶏肉、ヨーグル ト、 豚肉	にんにく、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、玉ねぎ、 ぶなしめじ、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、 生クリーム	817 31.6 24.6 3.7	kcal g g g	前谷地小3年 河南西中
20	月		ごはん	牛肉コロッケ 小松菜とじゃこのサラダ 豆腐ボールスープ	牛乳 牛乳、牛肉、ツナ、 しらす、豆腐、鶏肉	にんじん、大根、小松菜、 玉ねぎ、白菜、たけのこ、 干し椎茸	ごはん、砂糖、でんぷん サラダ油、じゃがいも、 パン粉、大豆油、 ドレッシング	771 24.0 23.3 2.5	kcal g g g	
21	火		ごはん	にら玉のそぼろあんかけ 韓国風肉じゃが みそスープ	牛乳 牛乳、卵、鶏肉、豚肉、 大豆、みそ	にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、 にんじん、こんにゃく、 とうもろこし、キャベツ、にら	ごはん、砂糖、でんぷん サラダ油、じゃがいも、 ごま、ごま油	782 30.5 20.5 3.7	kcal g g g	須江小
22	水		米粉 フォカッ チャ	笹かまの磯部揚げ 大根サラダ 豆乳ちゃんぽん	牛乳 牛乳、笹かまぼこ、卵、 青のり、豚肉、えび、 みそ、豆乳、なると	大根、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、にんにく、 玉ねぎ、きくらげ、長ねぎ	米粉フォカッチャ、小麦粉、 大豆油、サラダ油、 マヨネーズ、ドレッシング ちゃんぽん麺	772 38.3 26.5 4.8	kcal g g g	鹿又小
23	木		ごはん	ほっけの塩焼き 里芋のそぼろあんかけ さつま汁	牛乳 牛乳、ほっけ、鶏肉、 豚肉、豆腐、みそ	玉ねぎ、にんじん、大根、 グリーンピース、ごぼう、 こんにゃく、白菜、長ねぎ	ごはん、サラダ油、 さといも、砂糖、 でんぷん、さつまいも	775 38.6 15.5 3.5	kcal g g g	河南東中
24	金		ごはん	揚げチヂミ ナムル ピリ辛チゲ風スープ	牛乳 牛乳、卵、豚肉、あさり、 みそ、豆腐	大豆もやし、ほうれん草、 にんじん、かぼちゃ、りんご フルーン、グリーンピース、 とうもろこし、キャベツ	ごはん、小麦粉、大豆油 ごま油、砂糖、ごま	792 29.8 24.5 3.0	kcal g g g	広瀬小1・2年 須江小・北村小
27	月		ごはん	牛タンつくねのおろしソース 筑前煮 油麩のみそ汁	牛乳 牛乳、牛タン、鶏肉、 大豆、豆腐、みそ	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、 たけのこ、こんにゃく、 枝豆、長ねぎ	ごはん、パン粉、砂糖、 サラダ油、じゃがいも、 油麩	772 30.6 22.9 2.9	kcal g g g	和瀬小・鹿又小
28	火		ごはん	鶏肉のから揚げ チョレギサラダ 中華風コンスープ	牛乳 牛乳、鶏肉、わかめ、 豆腐、卵	しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、ほ うれん草	ごはん、でんぷん、 大豆油、ドレッシング	817 34.8 23.4 3.9	kcal g g g	
29	水	●	バター ロール パン	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ クリームシチュー	牛乳 牛乳、豚肉、鶏肉、 生クリーム	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 トマト、パセリ、ブロッコリー 赤パブリカ、黄パブリカ、 ぶなしめじ、グリーンピース	バターロールパン、スパゲティ オリーブ油、ドレッシング バター、じゃがいも	828 32.1 30.3 3.6	kcal g g g	
30	木	●	ごはん	マーボー豆腐 春巻き 海藻サラダ	牛乳 牛乳、豚肉、みそ、豆 腐、 海藻	しょうが、にんにく、 にんじん、たけのこ、にら、 干し椎茸、長ねぎ、大根、 キャベツ、きゅうり	ごはん、サラダ油、砂糖、で んぷん、ラー油、 ごま油、サラダ油、 ドレッシング	883 29.6 32.2 3.2	kcal g g g	
31	金	●	大麦 ごはん	オータムカレー キャベツとコーンのソテー りんご	牛乳 牛乳、豚肉、チーズ、 スキムミルク	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、かぼちゃ、りんご フルーン、グリーンピース、 とうもろこし、キャベツ	ごはん、大麦、 サラダ油、じゃがいも、 カレールウ	781 22.3 18.9 3.0	kcal g g g	広瀬小・北村小 前谷地小1・2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。
※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。