



令和7年10月よていこんだてひょう（小学校）

今日の石巻産・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・きんぎょ・スリムねぎ・パプリカ



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 3 つ の は た ら き			栄養価		備 考 (給食止め等)
			しゅよく	おかず	赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食品	エネルギー たんぱく質 脂 質	kcal g g g	
1	水		こめこ パン	とりにくのマヨマスタードやき さつまいものミルクに やさいたっぷりスープ	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	625 27.9 25.1 2.7	kcal g g g	鹿又小6年
2	木		ごはん	あかうおのしおからあげ まめまめサラダ はくさいのみそしる	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、にんじん、 枝豆、とうもろこし、白菜、 にんじん、えのきたけ、 長ねぎ	ごはん、ごま油、 大豆油、ドレッシング	673 30.8 25.7 2.6	kcal g g g	鹿又小2年
3	金	十五夜こんだて	ごはん	うさぎがたハンバーグのてりやきソース こまつなのさつとに かきたまじる おつきみデザート	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	632 26.1 18.5 2.0	kcal g g g	鹿又小1年
6	月		ごはん	さばのまろやかしょうゆに ひじきのいりに さわにわん	牛乳、さば、さつまいも、 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、えのきたけ、 ほうれん草	ごはん、ごま油、砂糖、 春雨	627 28.7 19.5 2.2	kcal g g g	
7	火		ごはん	いかのかりんとうあげ りっちゃんサラダ はっとじる	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	606 24.8 16.1 3.0	kcal g g g	鹿又小4年
8	水	●	ココア パン	ツナいりオムレツ ぶたにくとパンネのトマトソース コーンポタージュ	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	686 27.2 25.6 3.3	kcal g g g	広瀬小
9	木	●	むぎ ごはん	ドライカレー フルーツあんぱん レタスとたまごのスープ	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	609 28.0 15.5 2.2	kcal g g g	
10	金		ごはん	あげしゅうまい（2こ） はるさめいりやさしいため サンラータン	牛乳、豚肉、もすく、 豆腐、卵	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、 にんじん、チンゲンサイ、 だけのこ、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	630 23.0 23.2 2.4	kcal g g g	
13	月		スポーツの日							
14	火		ごはん	ぶたにくのアップルソース れんこんいりきんぴら すましじる	牛乳、豚肉、さつまいも、 豆腐、なると、うすら卵 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、 だけのこ、ぶなしめじ	ごはん、ごま、砂糖、 サラダ油、ごま油	616 31.3 20.1 3.0	kcal g g g	広瀬小・北村小 前谷地小
15	水	●	せわり げんえん ソフトパ ン	カレーやきそば 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、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	背割り減塩ソフトパン サラダ油、焼きそば麺、 砂糖	652 23.8 22.2 3.1	kcal g g g	
16	木		ごはん	さけのごまだれやき ぶたにくとこんにゃくのみそいため けんちんじる ぶどうゼリー	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	626 32.1 16.0 3.7	kcal g g g	
17	金	●	ごはん	タンドリーチキン やさしいサラダ ハッシュドボーク	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	646 26.2 21.1 3.1	kcal g g g	前谷地小3年
20	月		ごはん	ぎゅうにくコロケ こまつなとじゃこのサラダ とうふボールスープ	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、だけのこ、 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	620 19.9 20.0 2.1	kcal g g g	
21	火		ごはん	にらたまのそぼろあんかけ かんこくふうにくじゃが みそスープ	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	622 25.1 17.8 2.9	kcal g g g	須江小
22	水		こめこ フォカッ チャ	ささかまのいそべあげ だいこんサラダ とうにゅうちゃんぽん	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	604 30.3 22.2 3.6	kcal g g g	鹿又小
23	木		ごはん	ほっけのしおやき さといものそぼろあんかけ さつまじる ようなしゼリー	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	617 31.7 13.9 2.7	kcal g g g	
24	金		ごはん	あげチヂミ ナムル ピリからてグフスープ	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、白菜、大根、 玉ねぎ、にら	ごはん、小麦粉、大豆油 ごま油、砂糖、ごま	603 24.1 20.6 2.3	kcal g g g	広瀬小1・2年 須江小・北村小
27	月		ごはん	ぎゅうタンつくねのおろしソース ちくぜんに あぶらだのみそしる	牛乳、牛タン、鶏肉、 大豆、豆腐、みそ	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、 だけのこ、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	670 29.6 21.8 3.1	kcal g g g	和瀬小・鹿又小
28	火		ごはん	とりにくのからあげ チョレギサラダ ちゅうかふうコンスープ	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	609 25.2 19.5 2.3	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、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、 赤パプリカ、黄パプリカ、 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	642 26.0 24.4 2.7	kcal g g g	
30	木	●	ごはん	マーボーとうふ はるまき かいそうサラダ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、 海藻	しょうが、にんにく、 にんじん、だけのこ、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	696 24.5 26.5 2.8	kcal g g g	
31	金	●	おおむぎ ごはん	オートムカレー キャベツとコーンのソテー りんご	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 ブロッコリー、グリーンピース、 とうもろこし、キャベツ	ごはん、小麦、 サラダ油、じゃがいも、 カレールウ	609 18.4 16.6 2.5	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。