



# 10月のよていこんだてひょう



令和 5年 10月 2日  
石巻市東学校給食センター

(小学校)

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 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん	備考 (給食止め)
		あかのなかま 血や肉や骨に なる食品	みどりのなかま 体の調子を整え 病気を防ぐ食品	きいろのなかま はたらく力や 熱になる食品		
2月	ごはん 牛乳	にらたまのちゅうかあんかけ もやしとツナのちゅうかサラダ にくだんごスープ アーモンドフィッシュ	牛乳, たまご ツナ, 鶏肉, 豚肉 かたくちいわし	玉ねぎ, にんじん, きゅうり もやし, 白菜, たけのこ えのきたけ, 長ねぎ, にら	ごはん, ごま油, 上白糖 かたくり粉, サラダ油 ドレッシング, 水あめ アーモンド, ごま 24.9 g 20.2 g 2.5 g	鹿妻小
3火	ごはん 牛乳	いわしのごまみそに おからいり さわにわん	牛乳, いわし, みそ 鶏肉, おから, 豚肉 豆腐, さつまあげ	ごぼう, にんじん, 大根 こんにゃく, スリムねぎ えのきたけ, ほうれんそう	ごはん, サラダ油 上白糖, ごま, 米粉 613 kcal 26.1 g 15.5 g 2.6 g	石巻小
4水	ミルクパン 牛乳	タンダーリーチキン やさいのソテー さつまいもいりチャウダー	牛乳, 鶏肉, チーズ ヨーグルト, ベーコン スキムミルク いんげん豆	レモン, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, コーン, ビーマン しめじ, パセリ	ミルクパン, サラダ油 さつまいも, 生クリーム 669 kcal 29.1 g 24.8 g 3.1 g	
5木	ごはん 牛乳	キムチどんご しおワタンスープ れいとuringo	牛乳, 豚肉, 鶏肉	りんご, しょうが, にんじん 玉ねぎ, 白菜, にら, キャベツ たけのこ, スリムねぎ	ごはん, ごま油, 上白糖 ごま, ワタンの皮 619 kcal 24.4 g 17.2 g 2.1 g	山下小6年・鹿妻小6年 渡波小6年
6金	ごはん のりごま ふりかけ 牛乳	しろみぎかなフライ さといものにも はくさいのみそしる	牛乳, 豚肉, 豆腐, のり 油揚げ, みそ, たら 青のり, かつお節	しょうが, にんじん, 玉ねぎ いんげん, えのきたけ, 白菜 こんにゃく	ごはん, キャノーラ油 サラダ油, ごま, 水あめ さといも, 上白糖, パン粉 小麦粉, かたくり粉 665 kcal 22.8 g 18.9 g 2.5 g	山下小6年・鹿妻小6年 渡波小6年
10火	ごはん 牛乳	いかのかりんとあげ りっちゃんサラダ こまつなのみそしる ★ブルーベリーゼリー	牛乳, いか, こんぶ ロースハム, かつお節 油揚げ, 豆腐, みそ	しょうが, キャベツ, 大根 にんじん, きゅうり コーン, こまつな	ごはん, 小麦粉, 上白糖 かたくり粉, サラダ油 刻みふ, キャノーラ油 ゼリー 672 kcal 25.9 g 18.3 g 2.5 g	釜小
11水	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウインナー フルーツのヨーグルトあえ	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, ビーマン みかん, パイン, 黄桃	ソフトパン, サラダ油 中華めん, 上白糖 生クリーム 612 kcal 22.3 g 20.8 g 3.0 g	住吉小・湊小 万石浦小・稲井小・鮎川小 釜小4.5年・蛇田小1.5年 鹿妻小4年・渡波小5年
12木	ごはん 牛乳	ほっけのしおやき とりにくとだいのり あぶらふりはとじる	牛乳, ほっけ, 鶏肉 豚肉	しょうが, 大根, にんじん えだまめ, 白菜, しめじ 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, すいとん 油ふ 629 kcal 29.6 g 14.4 g 2.7 g	蛇田小2.4年
13金	ごはん 牛乳	ぎゅうたんつくね はるさめいりやさい とうふスープ	牛乳, 鶏肉, 牛タン バラベーコン 豆腐, たまご	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ ビーマン, たけのこ しいたけ, 長ねぎ	ごはん, 上白糖, ごま かたくり粉, ごま油 春雨, パン粉 643 kcal 20.6 g 20.2 g 2.5 g	稲井小・寄磯小 蛇田小3.6年・山下小5年 鹿妻小3年
16月	ごはん 牛乳	さばのからし わふうサラダ すましじる	牛乳, さば, 豆腐 なると	長ねぎ, にんじん, 大根 きゅうり, コーン, しめじ たもぎたけ, みつば	ごはん, かたくり粉 小麦粉, キャノーラ油 上白糖, ドレッシング 661 kcal 22.1 g 24.4 g 2.5 g	住吉小・湊小・開北小 万石浦小・稲井小・鮎川小 大原小
17火	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックソース わかめとささかまのちゅうか たまごスープ ★ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, わかめ 笹かまぼこ, 豆腐 たまご, ヨーグルト	にんじん, きゅうり キャベツ, 白菜, 長ねぎ	ごはん, 上白糖 かたくり粉 ドレッシング 625 kcal 30.5 g 15.0 g 2.7 g	
18水	げんえん パン 牛乳	にくうどん ぎゅうにくいり もやしのソテー	牛乳, 豚肉, 牛肉	にんじん, 玉ねぎ, しめじ もやし, ビーマン, ごぼう 長ねぎ	減塩パン, 小麦粉 キャノーラ油, うどん サラダ油, 上白糖, パン粉 じゃがいも, かたくり粉 618 kcal 21.6 g 19.4 g 2.7 g	石巻小・釜小 大街道小
19木	ごはん 牛乳	さんまのかばやき ごもくきんぴら まめふのみそしる	牛乳, さんま 茎わかめ, 油揚げ みそ, さつまあげ	ごぼう, にんじん, 大根 こんにゃく	ごはん, キャノーラ油 上白糖, サラダ油, ごま ごま油, じゃがいも まめふ, かたくり粉 670 kcal 21.9 g 22.4 g 2.5 g	渡波小2年
20金	おおむぎ ごはん 牛乳	オータムカレー グリーンサラダ りんご	牛乳, 豚肉, チーズ スキムミルク	りんご, ブロッコリー, 玉ねぎ にんじん, きゅうり, りんご コーン, しょうが, かぼちゃ しめじ, トマト, ブルーン	ごはん, サラダ油 α化玄米, じゃがいも ドレッシング 686 kcal 19.4 g 20.4 g 2.6 g	蛇田小1年・万石浦小1年 稲井小1年
23月	ごはん 牛乳	さけのマヨネーズやき ごぼうとぶたにくのいために さといものみそしる	牛乳, 鮭, 豚肉, 豆腐 みそ	ごぼう, にんじん, 大根 こんにゃく, いんげん 白菜, 長ねぎ	ごはん, マヨネーズ 生クリーム, サラダ油 上白糖, さといも 644 kcal 27.6 g 20.5 g 2.4 g	石巻小・釜小・大街道小
24火	ごはん 牛乳	とりにくのレモンソース やさいのちゅうかい チンゲンさいのスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 豆腐	レモン, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, 白菜, たもぎたけ チンゲン菜	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 ごま油 604 kcal 25.2 g 17.2 g 2.1 g	釜小3年
25水	バター ロール りんごジャム 牛乳	オムレツホワイトソース イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳, たまご バラベーコン	玉ねぎ, ブロッコリー にんじん, きゅうり, 白菜 キャベツ	バターロール サラダ油, 生クリーム じゃがいも, ジャム ドレッシング, 上白糖 601 kcal 20.2 g 22.9 g 3.0 g	山下小・鹿妻小・渡波小 開北小特支
26木	むぎ ごはん 牛乳	えびしゅうまい(2こ) はるさめサラダ マーボーどうふ	牛乳, 豚肉, みそ 豆腐, えび, たら	えだまめ, にんじん, 長ねぎ きゅうり, しょうが, 玉ねぎ たけのこ, しいたけ, にら	ごはん, 押し麦, 春雨 かたくり粉, ごま油, 水あめ ドレッシング, サラダ油 上白糖, 小麦粉, パン粉 679 kcal 24.8 g 18.5 g 2.9 g	蛇田小2年・開北小2年 鮎川小5.6年・大原小6年 寄磯小6年
27金	ごはん 牛乳	あじのこうみあげ あきのにも えのきのみそしる	牛乳, あじ, 鶏肉 豆腐, みそ	ごぼう, にんじん, しいたけ こんにゃく, いんげん えのきたけ, 長ねぎ しょうが	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, サラダ油 さといも, くり, 上白糖 ごま油, ごま 641 kcal 24.9 g 18.6 g 2.5 g	大原小・蛇田小1年 開北小3年・万石浦小5年
30月	ごはん 牛乳	あかうおのしおからあげ かんこくふうにくじゃが わかめスープ	牛乳, あかうお, 豚肉 バラベーコン, 豆腐 わかめ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ こんにゃく, 長ねぎ, にら 白菜	ごはん, ごま油, ごま かたくり粉, 上白糖 キャノーラ油 じゃがいも 650 kcal 24.2 g 19.7 g 2.4 g	山下小・鹿妻小
31火	ごはん 牛乳	かぼちゃハンバーグ ツナポパイ ジュリアンヌスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 ツナ, バラベーコン	えのきたけ, しめじ, コーン にんじん, もやし, セロリ, トマト ほうれんそう, キャベツ 玉ねぎ, しょうが, かぼちゃ	ごはん, サラダ油 生クリーム, 上白糖 ドレッシング 603 kcal 21.1 g 18.9 g 2.2 g	釜小・湊小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。

◎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。

## ＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞

ごはん・押し麦・牛乳・笹かまぼこ・さつま揚げ・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・わかめ・茎わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムネギ など