10月の予定献立表

（中学校）

令和　5年　10月　2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 赤のなかま 血や肉や骨になる食品	 緑のなかま 体の調子を整え病気を防ぐ食品	 黄色のなかま はたらく力や熱になる食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 （給食止め）
2 月	全中学校給食なし						
3 火	ごはん のりごま ふりかけ 牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 里芋の煮物 白菜のみそ汁	牛乳, 鮭, 豚肉, 豆腐 油揚げ, みそ, 青のり のり, かつお節	しょうが, にんじん, 玉ねぎ いんげん, 白菜, こんにゃく	ごはん, マヨネーズ 生クリーム, サラダ油 さといも, 上白糖 ごま, 小麦粉	841 kcal 33.3 g 25.1 g 3.2 g	蛇田中・石巻中
4 水	背割り ソフトパン 牛乳	焼きそば ボイルウインナー フルーツのヨーグルト和え	牛乳, ウインナー 豚肉, 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 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	781 kcal 27.6 g 25.2 g 3.6 g	牡鹿中 稲井中3年
5 木	ごはん 牛乳	いわしのごまみそ煮 おから炒り いも煮汁	牛乳, いわし, みそ 鶏肉, 大豆 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 しめじ, 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, さといも ごま, 米粉	786 kcal 31.0 g 18.0 g 3.1 g	牡鹿中 稲井中3年
6 金	ごはん 牛乳	豚肉の香味ソース 春雨入り野菜炒め 豆腐スープ	牛乳, 豚肉, 豆腐 バラベーコン	りんご, 長ねぎ, しょうが にんじん, 玉ねぎ, キャベツ ピーマン, たけのこ きくらげ	ごはん, 上白糖, ごま ごま油, 春雨 かたくり粉	782 kcal 28.9 g 21.1 g 2.8 g	蛇田中・石巻中 万石浦中・牡鹿中 稲井中3年
10 火	ごはん 牛乳	鶏肉のガーリックソース ビーフンソテー 卵スープ　★ブルーベリーゼリー	牛乳, 鶏肉, 豆腐 バラベーコン たまご	しょうが, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, にら, 白菜, 長ねぎ	ごはん, 上白糖 かたくり粉, サラダ油 ビーフン, ごま油 ゼリー	792 kcal 32.4 g 17.4 g 2.7 g	石巻中
11 水	食パン 牛乳	ミートサンド コンソメスープ キャラメルポテト	牛乳, 豚肉, 大豆 チーズ, バラベーコン	玉ねぎ, にんじん, トマト セロリ, キャベツ, 大根	食パン, サラダ油 上白糖, さつまいも キャノーラ油, 水あめ アーモンド, バター	851 kcal 26.3 g 31.8 g 3.9 g	蛇田中
12 木	ごはん 牛乳	キムチ丼の具 塩ワンタンスープ 冷凍りんご	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, ごま 上白糖, ワンタンの皮	781 kcal 30.1 g 19.9 g 2.4 g	蛇田中
13 金	ごはん 牛乳	いかのかりんとう揚げ りっちゃんサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳, いか, こんぶ ロースハム, 油揚げ かつお節, 豆腐, みそ 寒天	しょうが, キャベツ, コーン にんじん, きゅうり, 大根 こまつな	ごはん, 小麦粉 かたくり粉, 上白糖 キャノーラ油, 水あめ サラダ油, 刻みふ	808 kcal 31.3 g 21.2 g 3.0 g	稲井中・牡鹿中 蛇田中3年
16 月	ごはん 牛乳	にら玉の中華あんかけ ホイコーロー 肉団子スープ　アーモンドフィッシュ	牛乳, たまご, 豚肉 鶏肉, かたくちいわし	玉ねぎ, しょうが, にんじん キャベツ, もやし, ピーマン 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, 水あめ ごま, アーモンド	799 kcal 31.3 g 22.9 g 2.6 g	渡波中
17 火	ごはん 牛乳	あじの香味揚げ 五目きんぴら 豆ふのみそ汁	牛乳, あじ, 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, 長ねぎ しょうが	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 サラダ油, 上白糖 ごま, じゃがいも, まめふ	825 kcal 28.2 g 22.8 g 2.9 g	渡波中
18 水	背割り コッペパン 牛乳	スティックバーグトマトソース ブロッコリーサラダ さつまいも入りチャウダー	牛乳, 牛肉, 鶏肉, 豚肉 チーズ, スキムミルク いんげん豆	ブロッコリー, きゅうり にんじん, キャベツ, 玉ねぎ パセリ	コッペパン, かたくり粉 上白糖, さつまいも パン粉, 生クリーム ドレッシング	805 kcal 30.1 g 27.3 g 3.6 g	
19 木	麦ごはん 牛乳	えびしゅうまい（2こ） 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ 豆腐, たら, えび	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 小麦粉, ドレッシング 上白糖, サラダ油 ごま油, パン粉 かたくり粉, 水あめ	844 kcal 29.6 g 20.6 g 3.4 g	石巻中
20 金	ごはん 牛乳	ほっけの塩焼き 鶏肉と大根の炒り煮 油麩入りはっと汁	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, ごぼう 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, すいとん 油ふ	801 kcal 36.2 g 16.5 g 3.1 g	
23 月	ごはん 牛乳	鶏肉のレモンソース 野菜の中華炒め チンゲン菜のスープ　★ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 豆腐, ヨーグルト	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	830 kcal 31.2 g 22.5 g 2.5 g	湊中・万石浦中
24 火	ごはん 牛乳	さばのねぎみそ焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳, さば, みそ うずら卵, 豆腐	長ねぎ, にんじん, 大根 きゅうり, コーン, しめじ みつば	ごはん, 上白糖 ごま, かたくり粉 ドレッシング	822 kcal 29.2 g 28.6 g 2.7 g	湊中
25 水	減塩パン りんごジャム 牛乳	牛肉入りコロッケ もやしのソテー 肉うどん	牛乳, 豚肉, 牛肉	にんじん, 玉ねぎ, ごぼう キャベツ, もやし, ピーマン 長ねぎ	減塩パン, かたくり粉 キャノーラ油, うどん サラダ油, 上白糖, パン粉 ジャム, じゃがいも, 小麦粉	798 kcal 25.8 g 22.8 g 3.3 g	石巻中
26 木	ごはん 牛乳	さんまの蒲焼き 秋の煮物 えのきのみそ汁	牛乳, さんま, 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	ごはん, キャノーラ油 上白糖, サラダ油 さといも, くり かたくり粉	821 kcal 28.3 g 24.4 g 3.2 g	蛇田中
27 金	大麦ごはん 牛乳	オータムカレー グリーンサラダ 冷凍洋なし	牛乳, 豚肉, チーズ スキムミルク	ブロッコリー, にんじん, 洋なし きゅうり, コーン, しょうが 玉ねぎ, しめじ, かぼちゃ トマト, りんご, プルーン	ごはん, サラダ油 α化玄米, じゃがいも ドレッシング	889 kcal 24.0 g 24.4 g 3.2 g	稲井中
30 月	ごはん 牛乳	かぼちゃハンバーグきのこソース ツナポパイサラダ ジュリアンヌスープ　★ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 豚肉 ツナ, バラベーコン ヨーグルト	えのきたけ, しめじ, もやし にんじん, ほうれんそう, トマト コーン, セロリ, 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	828 kcal 29.4 g 23.3 g 3.1 g	稲井中・万石浦中 牡鹿中
31 火	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, 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, キャノーラ油 ごま油, かたくり粉 じゃがいも, 上白糖 ごま	827 kcal 29.6 g 23.4 g 3.3 g	石巻中特支

◎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。
◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。
◎★印は、業者からの学校への配送です。

＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞

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