



10月のよていこんだてひょう

(アレルギー対応給食)



令和 5年 10月 2日

石巻市東学校給食センター

曜日	こんだて名	おもなさいようめいと3つのほたらき			えいようか たんぱく質 しほうえんぶん	備考 (給食止め)	
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
		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			
2月	ごはん 牛乳	てりやきハンバーグ もやしとツナのサラダ ちゅうかスープ ひきみそだいず	牛乳, 豚肉, 鶏肉 ツナ, 大豆, みそ 豆腐	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, 玉ねぎ	ごはん, 上白糖 かたくり粉 ドレッシング	674 kcal 27.9 g 21.4 g 3.3 g	
3火	ごはん 牛乳	いわしのごまみそに おからのいりに さわにわん	牛乳, いわし, みそ 鶏肉, さつま揚げ おから, 豚肉, 豆腐	ごぼう, にんじん, 大根 スリムねぎ, えのきたけ ほうれんそう, こんにゃく	ごはん, サラダ油 上白糖, ごま, 米粉	626 kcal 26.0 g 17.9 g 2.7 g	北村小
4水	パン 牛乳	とりにくのカレーやき やさいのソテー とうにゅうさつまいもチャウダー	牛乳, 鶏肉, 豆乳	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ コーン, ビーマン, しめじ パセリ	パン, 上白糖 サラダ油 さつまいも	651 kcal 27.7 g 23.5 g 3.9 g	
5木	ごはん 牛乳	ぶたキムチどんのぐ しおワタンスープ れいとうりんご	牛乳, 豚肉, 鶏肉	しょうが, にんじん, 玉ねぎ 白菜, にら, キャベツ, りんご たけのこ, スリムねぎ	ごはん, ごま油 上白糖, ごま ワントンの皮	643 kcal 24.2 g 19.0 g 2.3 g	
6金	ごはん わかめ 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, 油揚げ みそ, たら, 豆腐 わかめ, のり かつお節	にんじん, 玉ねぎ, 白菜 いんげん, えのきたけ こんにゃく	ごはん, サラダ油 さといも, 上白糖 かたくり粉, 水あめ パン粉, 小麦粉	657 kcal 22.3 g 19.1 g 2.3 g	飯野川小
10火	ごはん 牛乳	とりにくのからあげ 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, 鶏肉, こんぶ かつお節, 油揚げ みそ, 豆腐	しょうが, キャベツ, 大根 にんじん, きゅうり, コーン 小松菜	ごはん, かたくり粉 サラダ油, 上白糖 刻みふ, ゼリー	629 kcal 24.4 g 18.7 g 2.1 g	釜小
11水	パン 牛乳	やきそば ボイルウインナー とうにゅうゼリーいりフルーツミックス	牛乳, ウインナー 豚肉	みかん, バイン, 黄桃, もやし しょうが, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, ビーマン	パン, サラダ油 中華めん, ゼリー	636 kcal 21.3 g 23.6 g 2.9 g	万石浦小
12木	ごはん 牛乳	ほっけのおしおやき とりにくとだいこんのいりに あぶらふりいはつとじる	牛乳, ほっけ, 鶏肉 豚肉	しょうが, 大根, にんじん 枝豆, 白菜, しめじ, 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, すいとん 油ふ	633 kcal 30.7 g 15.2 g 2.5 g	鹿又小
13金	ごはん 牛乳	あじつけにくだんご(2こ) はるさめいりやさしいため とうふスープ	牛乳, 鶏肉, 豆腐 牛肉, 豚肉	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ ビーマン, たけのこ, 長ねぎ しいたけ, りんご	ごはん, ごま油, 春雨 かたくり粉, 上白糖	619 kcal 21.5 g 16.1 g 3.1 g	
16月	ごはん 牛乳	さばのからししょうゆかけ わふうサラダ すましじる	牛乳, さば, なたと 豆腐	長ねぎ, にんじん, 大根 きゅうり, コーン, しめじ たまごたけ, みつば	ごはん, かたくり粉 小麦粉, サラダ油 上白糖, ドレッシング	663 kcal 22.7 g 24.7 g 2.6 g	万石浦小・大原小 北村小
17火	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックやき わかめとキャベツのサラダ はくさいスープ とうにゅうパナコッタ	牛乳, 鶏肉, わかめ 豆腐	にんじん, きゅうり, 白菜 キャベツ, 長ねぎ	ごはん, 上白糖 かたくり粉 パナコッタ ドレッシング	600 kcal 25.3 g 14.3 g 2.9 g	
18水	パン 牛乳	にくうどん だいがくいも もやしのソテー	牛乳, 豚肉	にんじん, 玉ねぎ, しめじ もやし, ビーマン, ごぼう 長ねぎ	パン, さつまいも サラダ油, 上白糖 うどん	618 kcal 18.5 g 18.6 g 2.9 g	釜小 飯野川小
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, みそ さつま揚げ, 油揚げ 茎わかめ	ごぼう, にんじん, 大根 こんにゃく	ごはん, サラダ油 上白糖, ごま油, ごま じゃがいも, まめふ かたくり粉	678 kcal 22.3 g 22.6 g 2.3 g	
20金	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, 豆乳	ブロッコリー, にんじん きゅうり, コーン, トマト しょうが, 玉ねぎ, かぼちゃ しめじ, りんご, ブルーン	ごはん, サラダ油 じゃがいも ドレッシング	664 kcal 17.7 g 17.8 g 2.9 g	
23月	ごはん 牛乳	さけのマヨネーズふうやき ごぼうとぶたにくのいり さといものみそしる	牛乳, 鮭, 豚肉, みそ 豆腐	ごぼう, にんじん, 白菜 いんげん, 大根, 長ねぎ こんにゃく	ごはん, サラダ油 マヨネーズ風調味料 上白糖, さといも	641 kcal 27.6 g 20.0 g 2.2 g	釜小 飯野川小
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 ため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 サラダ油, 上白糖 ごま油	606 kcal 25.9 g 17.4 g 2.2 g	
25水	パン りんごジャム 牛乳	ポテトコロッケ イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳	にんじん, きゅうり, 玉ねぎ キャベツ, ブロッコリー 白菜	パン, 上白糖, 水あめ サラダ油, じゃがいも 小麦粉, パン粉, ジャム ドレッシング	650 kcal 18.4 g 23.8 g 3.3 g	渡波小 向陽小 北村小
26木	ごはん 牛乳	むししゅうまい(2こ) はるさめサラダ マーボーどうふ	牛乳, 豚肉, みそ 豆腐	にんじん, きゅうり, 枝豆 しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ たけのこ, しいたけ, にら	ごはん, 春雨, ごま油 サラダ油, 上白糖 かたくり粉, 小麦粉 ドレッシング	688 kcal 24.2 g 20.5 g 2.9 g	
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 みそ, 豆腐	ごぼう, にんじん, 長ねぎ いんげん, えのきたけ こんにゃく, しょうが しいたけ	ごはん, かたくり粉 サラダ油, さといも くり, 上白糖, ごま油 ごま	630 kcal 24.3 g 18.4 g 2.4 g	大原小
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, 赤魚, 豚肉 豆腐, わかめ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ 長ねぎ, にら, 白菜 こんにゃく	ごはん, ごま油, ごま かたくり粉, サラダ油 じゃがいも, 上白糖	652 kcal 23.7 g 20.5 g 2.8 g	向陽小 鹿又小
31火	ごはん 牛乳	かぼちゃハンバーグきのこソース ツナボイルサラダ ジュリアンヌスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 ツナ, ウインナー	しめじ, えのきたけ, もやし にんじん, ほうれんそう コーン, セロリ, 玉ねぎ, しょうが キャベツ, かぼちゃ, トマト	ごはん, サラダ油 ドレッシング 上白糖	640 kcal 23.2 g 21.8 g 2.9 g	釜小

◎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。

◎主食(ごはん・パン)は、各担当センターの献立表を参照して下さい。

◎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。