

日	曜日	ス プ リ ン		こんだてめい	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂 肪 分	備 考 (給食止め等)
					赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
					血や肉や骨に なる食べもの	からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べもの	はたらく力や 熱になる食べもの		
1	水	○	とうにゅう しょくパン	フライドポテト ミートサンドのぐ コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆	セロリ にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんにく ピーマン トマト	パン じゃがいも 大豆油 サラダ油 砂糖	612 25.6 25.0 2.7	
2	木		ごはん	いわしのオレンジに サラダでげんき「りっちゃんサラダ」 とんじる かたぬぎチーズ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわし ハム 昆布 かつお節 チーズ	ごぼう にんじん 大根 白菜 しめじ 長ねぎ オレンジ キャベツ きゅうり コーン	ごはん サラダ油 里いも 砂糖	613 26.8 19.0 2.5	大谷地小3・4年
3	金		ごはん	石巻産ささかまのサクサクやき ごぼうとぶたにくのちゅうかいため マロニースープ	牛乳 魚肉ソーセージ うずら卵 豚肉 笹かまぼこ(卵抜)	にんじん もやし ごぼう だけの チンゲン菜 にんにく こんにゃく いんげん	ごはん マロニー ごま油 砂糖 でん粉 パン粉 サラダ油 マヨネーズ風調味料	608 20.9 20.3 2.7	飯野川小 桃生小
6	月		ごはん	うさちゃんハバーク たまねぎソース 石巻産こまつなとじゃこのツナあえ きのこじる ★じゅうごやデザート 	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 大豆 豚肉 ツナ ちりめんじゃこ	にんじん 大根 しいたけ えのきだけ たもぎだけ 長ねぎ 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ 小松菜	ごはん ラード 砂糖 サラダ油 でん粉 ごま油 十五夜デザート	622 24.3 18.7 2.2	
7	火		ごはん	いかのピリからあんかけ ブロッコリーとえびのしおいため レタスとたまごのちゅうかスープ	牛乳 パラバーコン 豆腐 たまご いか えび	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ リーフレタス にんにく パプリカ ブロッコリー 枝豆	ごはん サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖	609 31.3 19.3 2.5	
8	水		こめこ パン ブルーベリー ジャム	カレーうどん まめコロッケ わふうサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏ささみ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 大根 パプリカ 水菜	パン サラダ油 砂糖 大豆油 でん粉 うどん 白花生 バター じゃがいも パン粉 小麦粉 ブルーベリージャム	664 25.5 21.4 2.8	大谷地小 1・2・3・6年 桃生小6年
9	木		ごはん	さけのみそマヨふうやき はるさめいりやさしいため 三陸産くきわかめスープ	牛乳 茎わかめ 豆腐 鮭 みそ パラバーコン	えのきだけ キャベツ スリムねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜	ごはん ごま油 砂糖 マヨネーズ風調味料 サラダ油 春雨	603 23.3 22.4 2.3	桃生小6年
10	金	○	ごはん	宮城県産ぶたにくのガリバターソース アーモンドいりサラダ じゃがいものどろどろスープ 	牛乳 豚肉	玉ねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん	ごはん サラダ油 砂糖 じゃがいも でん粉 バター アーモンド	619 24.0 19.3 1.7	桃生小6年
14	火		ごはん	さばのさいきょうやき キャベツとあぶらあげのごまいため 宮城県産あぶらふりいはっとじる	牛乳 鶏肉 さば みそ 油揚げ	ごぼう 白菜 まいたけ 長ねぎ にんじん もやし キャベツ	ごはん サラダ油 はっと 油ふ 砂糖 ごま	633 23.7 20.8 2.1	大谷地小 二俣小
15	水	○	ココア パン	オムレツホワイトソース にんにくスパゲティ コロコロやさしいスープ	牛乳 たまご パラバーコン	にんじん 大根 玉ねぎ コーン 水菜 ほうれん草 にんにく しめじ パセリ	パン じゃがいも 砂糖 大豆油 バター 生クリーム オリーブ油 スパゲティ	602 22.5 23.7 3.0	北上小
16	木		ごはん	とりにくのレモンに もやしのかきあぶらいため キムチスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	にんじん 大根 長ねぎ 白菜 にら チンゲン菜 レモン もやし	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 大豆油 ごま油	606 28.5 19.0 2.4	
17	金	○	むぎ ごはん	ボークハヤシ さつまいもとブロッコリーのサラダ わなし	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム コーン グリーンピース きゅうり ブロッコリー 和梨	ごはん 押麦 バター 白いんげん豆 生クリーム さつまいも マヨネーズ風調味料	641 20.0 20.8 2.4	
20	月	○	ごはん	あげチヂミ きりぼしだいこんのハリハリサラダ 宮城県産とうふのマーボーどうふ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 たまご ツナ	しょうが にんにく にら にんじん しいたけ 玉ねぎ だけのこ 長ねぎ きゅうり 切干大根 大根 ほうれん草	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ラー油 ごま油 小麦粉 米粉 大豆油 ドレッシング	646 24.6 21.5 2.2	北上小
21	火		ごはん のりごま ふりかけ	ほっけのしおやき くらこしょうかおるにくじゃが 宮城県産たまごのかきたまじる	牛乳 豆腐 たまご ほっけ 豚肉 のり あおさ かつお節	にんじん 玉ねぎ みつば えのきだけ こんにゃく いんげん	ごはん でん粉 砂糖 サラダ油 じゃがいも ごま 小麦粉	635 28.8 21.4 2.9	
22	水	○	せわり げんえん ソフトパン	えびいりしおやきそば ウィンナーケチャップがけ ブルーベリーフルーツヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 えび ウィンナー 寒天 ヨーグルト	しょうが にんじん もも もやし 玉ねぎ キャベツ ピーマン みかん バイン ブルーベリー いちご レモン	パン サラダ油 砂糖 焼きそば麺 生クリーム	632 22.2 26.3 2.2	桃生小
23	木		ごはん	ポテトとレバーのオーロラあえ おんやさいサラダ/パッくわふうドレッシング ポトフ	牛乳 ウィンナー 豚レバー	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん 白菜 パセリ しょうが トマト コーン キャベツ ブロッコリー	ごはん でん粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 ドレッシング	613 19.8 21.1 2.4	
24	金		ごはん	とりにくのガーリックやき 石巻産こまつなとはくさいのさつとに ごまいりもやしじる アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 油揚げ かたくちいわし	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ にんにく 白菜 小松菜	ごはん サラダ油 ごま 砂糖 でん粉 アーモンド	630 30.0 18.2 2.6	飯野川小 二俣小1～4年 北上小1・2年 二俣小5年試食会
27	月		ごはん	にらたまのちゅうかあんかけ ぶたにくとこんにゃくののみそいため 宮城県産やきのりスープ	牛乳 豆腐 のり たまご 豚肉 大豆 みそ	大豆もやし 水菜 にら 玉ねぎ にんにく こんにゃく いんげん	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油	609 23.7 21.5 2.9	飯野川小 雄勝小 桃生小
28	火		ごはん	あかうおのたつたあげ おかからいり なめこじる ★ヨーグルト	牛乳 豆腐 みそ 赤魚 ちくわ おから ヨーグルト	大根 なめこ スリムねぎ 長ねぎ みつば しょうが ごぼう にんじん しいたけ	ごはん でん粉 米粉 大豆油 サラダ油 砂糖	633 26.7 18.7 2.4	
29	水	○	よこわり まるパン	てりやきあみやきバーグ コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳 パラバーコン あさり スkimミルク 鶏肉 大豆 卵白	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン	パン バター パン粉 じゃがいも ラード 白いんげん豆 生クリーム ドレッシング	628 25.1 25.7 3.0	
30	木		ごはん	あじのパンバンジーソース まめもやしのソテー 宮城県産たまごいりはくさいスープ	牛乳 鶏肉 たまご あじ	にんじん 白菜 きくらげ しょうが 小松菜 長ねぎ 大豆もやし チンゲン菜	ごはん でん粉 米粉 大豆油 ごま油 砂糖 ごま	606 26.7 18.7 2.6	
31	金	○	おおむぎ ごはん	ハロウィンオータムカレー ABCサラダ りんご 	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが なす にんじん 玉ねぎ しめじ しいたけ かぼちゃ りんご キャベツ ブルーベリー パプリカ ブロッコリー	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 白いんげん豆 ドレッシング ABCマカロニ	620 20.6 17.6 1.9	

※牛乳は毎日つきます。 ※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。

★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。（北上小・雄勝小は給食センターから配送）【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】

・ごはん

・押麦

・たまご

・とうふ

・長ねぎ

・茎わかめ

・パン

・油ふ

・豚肉

・牛乳

・ヨーグルト

・焼きのり

【今月の地場産物《石巻産》】

・みそ

・しょうゆ

・笹かまぼこ

・ちくわ

・焼きそば麺

・小松菜

・スリムねぎ

・パプリカ