

10月予定献立表（中学校）

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	ス プ リ ン	献立名		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 塩分	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	○	豆乳 食パン	フライドポテト ミートサンドの具 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	786 31.5 31.0 3.6	北上中1・2年
2	木		ごはん	いわしのオレンジ煮 サラダでげんき「りっちゃんサラダ」 豚汁 型抜きチーズ	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	772 32.3 21.3 3.0	河北中3年
3	金		ごはん	石巻産笹かまのサクサク焼き ごぼうと豚肉の中華炒め 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 たけのこ 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	773 25.6 24.1 3.3	河北中3年
6	月		ごはん	うさちゃんパバーグ 玉ねぎソース 石巻産小松菜とじゃこのツナ和え きのこ汁 ★十五夜デザート 	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 しだい 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	801 30.5 22.7 2.6	河北中3年
7	火		ごはん	いかのピリ辛あんかけ ブロッコリーとえびの塩炒め レタスとたまごの中華スープ	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	771 37.1 22.9 3.2	
8	水		米粉パン ブルーベリー ジャム	カレーうどん 豆コロッケ 和風サラダ	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 白花豆 バター じゃがいも パン粉 小麦粉 ブルーベリージャム	832 31.4 25.7 3.8	
9	木		ごはん	鮭のみそマヨ風焼き 春雨入り野菜炒め 三陸産茎わかめスープ	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 にんじん 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	770 28.5 26.8 2.8	
10	金	○	ごはん	宮城県産豚肉のガリバターソース アーモンド入りサラダ  じゃがいものとうとうスープ	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	790 29.0 22.6 2.4	
14	火		ごはん のり佃煮	さばの西京焼き キャベツと油揚げのごま炒め 宮城県産油ふり入りはっと汁	牛乳 鶏肉 さば みそ 油揚げ のり佃煮	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 はっと油ふり 砂糖 ごま	818 29.1 24.8 3.1	
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 コロコロ野菜スープ	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	791 28.0 29.8 4.1	
16	木		ごはん	鶏肉のレモン煮 もやしのかき油炒め 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	770 34.7 22.4 3.2	
17	金	○	麦 ごはん	ポークハヤシ さつまいもとブロッコリーのサラダ 和梨 	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	825 24.3 24.9 3.3	北上中 桃生中
20	月	○	ごはん	揚げチヂミ 切干大根のハリハリサラダ 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	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 しだい 玉ねぎ たけのこ 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	818 30.4 25.9 2.8	
21	火		ごはん のりごま ふりかけ	ほっけの塩焼き 黒こしょう香る肉じゃが 宮城県産たまごのかきたま汁	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	802 35.2 25.0 3.5	
22	水	○	背割 減塩 ソフトパン	えび入り塩焼きそば ウィンナーケチャップがけ ブルーベリー入りフルーツヨーグルト和え	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 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	801 27.4 30.5 2.8	北上中2年
23	木		ごはん	ポテトとレバーのオーロラ和え 温野菜サラダ/パック和風ドレッシング ポトフ	牛乳 ウィナー 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	772 23.7 24.2 2.9	桃生中2年
24	金		ごはん	鶏肉のガーリック焼き 石巻産小松菜と白菜のさっと煮 ごま入りもやし汁 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	795 36.6 21.2 3.2	飯野川中 桃生中2年
27	月		ごはん	にら玉の中華あんかけ 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 宮城県産焼きのりスープ	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	774 28.9 25.4 3.7	飯野川中 河北中 雄勝中
28	火		ごはん	赤魚の竜田揚げ おから炒り なめこ汁 ★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 しだい	ごはん でん粉 米粉 大豆油 サラダ油 砂糖	789 32.2 21.8 3.3	
29	水	○	横割 丸パン	照り焼き網焼きバーグ 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 スキムミルク 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	772 29.2 30.2 3.7	
30	木		ごはん	あじのバンバンジーソース 豆もやしのソテー 宮城県産たまご入り白菜スープ	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	773 32.7 22.1 3.3	
31	金	○	大麦 ごはん	ハロウィンオースタムカレー 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	791 24.6 20.5 2.5	

※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。（北上中・雄勝中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