



10月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

日曜日	曜日	ス プ ー ン	献立名		主な材料名と3つのはたらき			栄養価		備 考 (給食止め 等)
					赤のなかま 血や肉や骨に なる食べもの	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べもの	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食べもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
1	水	○	せわりげん えんソフト パン ぎゅうにゅう	カレーやきそば ポイルウイナー ◆ブルーベリーいりフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト ウイナー	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン みかん パイン 黄桃 ブルーベリー	ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 上白糖 ゼリー 生クリーム	614 Kcal 23.2 g 22.2 g 3.0 g	向陽小3年	
2	木		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうタンつくねのおろしソース ◆りっちゃんサラダ はっとじる	牛乳 鶏肉 牛タン たまご ロースハム 昆布 かつお節	だいこん キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン ごぼう にんじん まいたけ 長ねぎ	ごはん 上白糖 油麩 サラダ油 パン粉 でん粉 はっと	642 Kcal 25.9 g 20.0 g 1.8 g		
3	金		ごはん ぎゅうにゅう	にらたまのそぼろあんかけ かんこふうにくじゃが チンゲンさいのスープ	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	玉ねぎ にんにく にんじん つきこんにやく 長ねぎ もやし チンゲンサイ にら	ごはん サラダ油 上白糖 でん粉 ごま ごま油 じゃがいも	604 Kcal 24.8 g 17.6 g 2.3 g		
6	月		ごはん ぎゅうにゅう	うさぎがたハンバーグでりやきソース こまつなのさつとに かきたまじる ☆◆じゅうごやデザート	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 たまご 大豆	にんじん こまつな もやし だけのこ 干し椎茸 トマト にんにく 玉ねぎ しょうが ほうれんそう	ごはん でん粉 ごま 上白糖 十五夜デザー ト	601 Kcal 23.7 g 17.5 g 2.1 g		
7	火		ごはん ぎゅうにゅう	はるまき ◆もやしのナムル ピリからチゲふうスープ	牛乳 豚肉 大豆 魚肉ソーセージ 昆布 ベーコン あさり みそ 豆腐	にんじん たまねぎ にら キャベツ しょうが 椎茸 ほうれんそう にんにく はくさい だけのこ もやし	ごはん 大豆油 春雨 ドレッシング ごま油 上白糖 小麦粉 米粉 でん粉	645 Kcal 20.2 g 25.3 g 2.1 g	向陽小◇特支	
8	水	○	とうにゅう しよくパン ぎゅうにゅう	ミートサンド さつまいものミルクに やさいたつぷりスープ	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん トマト パセリ ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ほうれんそう にんにく	豆乳食パン バター さつまいも 上白糖 生クリーム サラダ油	639 Kcal 27.8 g 23.1 g 2.7 g		
9	木		ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのしょうがじょうゆやき ちくげんに あぶらふのみそしる ☆◆ヨーグルト	牛乳 赤魚 鶏肉 豆腐 ヨーグルト みそ	平こんにやく ぶなしめじ だけのこ れんこん 長ねぎ 干し椎茸 いんげん ごぼう だいこん にんじん しょうが	ごはん ごま油 油麩 上白糖 じゃがいも	631 Kcal 27.7 g 16.4 g 1.7 g		
10	金	○	ごはん ぎゅうにゅう	タンダリーチキン ◆きりぼしだいこんのハリハリサラダ じゃがいものところろスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト ベーコン	レモン だいこん 玉ねぎ にんじん きゅうり 水菜 スリムねぎ にんにく コーン 切干大根	ごはん ドレッシング サラダ油 じゃがいも	605 Kcal 24.6 g 18.8 g 2.1 g		
14	火		ごはん ぎゅうにゅう	いかのピリからあんかけ ひじきのいりに うずらのたまごいりうめんじる アーモンドフィッシュ	牛乳 いか 芽ひじき さつまあげ なたね 油揚げ うずらの卵 大豆 かつくちいわし	にんじん 糸こんにやく えだまめ 干し椎茸 みつば 長ねぎ	ごはん 白石うーめん サラダ油 上白糖 ごま油 アーモンド	606 Kcal 26.4 g 18.9 g 2.4 g	中里小	
15	水		ミルクパン ぎゅうにゅう	ツナいりオムレツ とりこんとペンネのトマトに ポトフ	牛乳 たまご ツナ 鶏肉 大豆 豚肉 ウイナー	にんじん にんにく 玉ねぎ トマト ビーマン キャベツ ぶなしめじ フロッコリー	ミルクパン サラダ油 ペンネ じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	607 Kcal 24.2 g 23.4 g 3.2 g		
16	木	○	おおむぎ ごはん ぎゅうにゅう	あげチヂミ ◆チョコレギサラダ マーボーどうふ	牛乳 たまご 豚肉 わかめ みそ 豆腐 寒天	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ 長ねぎ にんにく しょうが にら 干し椎茸 だけのこ	ごはん 大麦 大豆油 ドレッシング 上白糖 サラダ油 ラー油 ごま油 でん粉	632 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.8 g		
17	金	○	ごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー ◆あんにとろろふりフルーツミックス コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 ウイナー 豆乳	しょうが にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ みかん パイン 黄桃 にんにく トマト	ごはん マーガリン 上白糖 じゃがいも	623 Kcal 23.2 g 17.1 g 2.5 g		
20	月		ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら さつまじる	牛乳 豚肉 油揚げ さつまあげ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん れんこん 糸こんにやく だいこん 長ねぎ しょうが	ごはん はちみつ ごま油 上白糖 ごま さつまいも	614 Kcal 26.2 g 18.3 g 2.0 g	中里小	
21	火		ごはん ぎゅうにゅう	さけのねぎみそかけ まめもやしとハムのソテー けんちんじる	牛乳 鮭 鶏肉 みそ ロースハム 油揚げ 豆腐	にんじん ごぼう だいこん チンゲンサイ 平こんにやく 大豆もやし スリムねぎ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 サラダ油 ごま油	605 Kcal 28.2 g 22.8 g 2.2 g		
22	水		バターロール キャラメル ジャム ぎゅうにゅう	とうにゅうちゃんぽんめん ささかまのいそペマヨやき ◆こまつなとじゃこのあえもの	牛乳 笹かまぼこ 青のり まぐろ 豚肉 えび ちりめんじゃこ みそ 豆乳	キャベツ こまつな コーン にんにく にんじん 玉ねぎ はくさい 長ねぎ きくらげ ぶなしめじ	バターロール ごま油 でん粉 ちゃんぽん麺 マヨネーズ はちみつ 上白糖 サラダ油 キャラメルジャム	628 Kcal 21.3 g 23.2 g 2.9 g	貞山小 向陽小	
23	木		ごはん ぎゅうにゅう	えびしゅうまい(2こ) はるさめいりやさいのため にらたまスープ	牛乳 えび たら ベーコン 豆腐 たまご	しょうが 長ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ にら 玉ねぎ パプリカ	ごはん 上白糖 春雨 ごま油 サラダ油 でん粉 小麦粉	607 Kcal 22.3 g 20.0 g 2.2 g		
24	金	○	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス ミニじゃがコロッケ ◆ポパイサラダ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ スキムミルク	パプリカ きゅうり 玉ねぎ コーン トマト にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース ほうれんそう	ごはん 大豆油 上白糖 ドレッシング バター じゃがいも 生クリーム 小麦粉 パン粉 でん粉	635 Kcal 18.2 g 22.3 g 2.9 g		
27	月		ごはん かつお ふりかけ ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき もやしのピリからいため こんさいのごまみそしる	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節 のり	もやし にら 長ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	ごはん 上白糖 ごま サラダ油 じゃがいも 小麦粉	604 Kcal 30.2 g 19.2 g 2.1 g	貞山小 向陽小	
28	火		ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのしおからあげ ◆ちゅうかサラダ しおワンタンスープ	牛乳 鶏肉 魚肉 大豆 ベーコン ソーセージ	にんにく もやし にんじん きゅうり だいこん はくさい だけのこ スリムねぎ しょうが	ごはん 上白糖 大豆油 ごま油 ドレッシング 小麦粉 ワンタンの皮 でん粉	621 Kcal 23.3 g 21.0 g 2.0 g		
29	水	○	よこわり まるパン ぎゅうにゅう	てりやきあみやきハンバーグ ◆コールスローサラダ さつまいもいりチャウダー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ スキムミルク	キャベツ にんじん コーン きゅうり パプリカ 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ	丸パン ドレッシング サラダ油 さつまいも いんげん豆 生クリーム	664 Kcal 26.6 g 27.2 g 2.9 g	向陽小1年	
30	木	○	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさいきょうやき こんぶのそぼろに はくさいのみそしる	牛乳 さば 鶏肉 昆布 大豆 厚揚げ みそ	えだまめ はくさい にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん サラダ油 上白糖	628 Kcal 25.3 g 22.4 g 1.9 g		
31	金	○	むぎごはん ぎゅうにゅう	ハロウィンオータムカレー キャベツとコーンのソテー ◆りんご	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 鶏肉 ウイナー	にんにく しょうが りんご にんじん かぼちゃ なす ぶなしめじ グリンピース 玉ねぎ コーン キャベツ ビーマン	ごはん 押し麦 じゃがいも サラダ油	653 Kcal 21.3 g 17.6 g 2.7 g	中里小3年・4年	

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

● スプーンの横に、○印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

● ☆は業者から直接、学校に配送されます。 ◆は学校冷蔵庫内にあります。

● 今月の石巻産・宮城県産の主な食材は、ごはん・押し麦・パン・焼きそば・麺・牛乳・豚肉・笹かま・さば・豆腐・わかめ・油麩・ヨーグルト・しょうゆ・みそ・小松菜・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ など