



10月の予定献立表(中学校)



石巻市住吉学校給食センター

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 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	○	背割減塩 ソフトパン 牛乳 カレー焼きそば ポルウィンナーケチャップソース ◆ブルーベリー入りフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト ウィンナー	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	777 Kcal 27.7 g 25.8 g 3.8 g	
2木		ごはん 牛乳 牛タンつくねのおろしソース ◆りっちゃんサラダ はっと汁	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	783 Kcal 30.5 g 21.1 g 2.4 g	
3金		ごはん 牛乳 にら玉のそぼろあんかけ 韓国風肉じゃが チンゲン菜のスープ	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 油 じゃがいも	770 Kcal 30.3 g 20.3 g 3.1 g	
6月		ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ照り焼きソース 小松菜のさっと煮 かきたま汁 ☆◆十五夜デザート	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	778 Kcal 29.8 g 21.4 g 2.6 g	
7火		ごはん 牛乳 春巻き ◆もやしのナムル ピリ辛チゲ風スープ	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	790 Kcal 23.9 g 28.4 g 2.5 g	住吉中3年
8水	○	豆乳食パン 牛乳 さつまいものミルク煮 野菜たっぷりスープ	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 えのきだけ 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	816 Kcal 34.6 g 28.4 g 3.5 g	住吉中3年
9木		ごはん 牛乳 赤魚の生妻醤油焼き 筑前煮 油麩のみそ汁 ☆◆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	778 Kcal 33.3 g 18.5 g 2.3 g	住吉中3年
10金	○	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ◆切干大根のハリハリサラダ じゃがいものどろろスープ	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	770 Kcal 30.0 g 22.1 g 2.8 g	住吉中
14火		ごはん 牛乳 いかのピリ辛あんかけ ひじきの炒り煮 うずらの卵入りうめ汁 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 えだめ 干し椎茸 みつば 長ねぎ	ごはん 白とうめん サラダ油 上白糖 ごま油 アーモンド	770 Kcal 32.5 g 22.0 g 2.9 g	
15水		ミルクパン 牛乳 ツナ入りオムレツ 鶏肉とペンネのトマト煮 ポトフ	牛乳 たまご ツナ 鶏肉 大豆 豚肉 ウィンナー	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	772 Kcal 30.2 g 28.9 g 4.1 g	
16木	○	大麥 ごはん 牛乳 揚げチヂミ ◆チロギサラダ マーボー豆腐	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 大麥 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	805 Kcal 28.6 g 26.7 g 2.3 g	
17金	○	ごはん 牛乳 ドライカレー ◆杏仁豆腐入りフルーツミックス コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 ウィンナー 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	796 Kcal 28.3 g 19.9 g 3.2 g	青葉中 住吉中
20月		ごはん 牛乳 豚肉の生妻焼き 五目きんぴら さつま汁 ◆ミニグレープヨーグルトゼリー	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 ゼリー	780 Kcal 29.8 g 20.1 g 2.6 g	
21火		ごはん 牛乳 鮭のねぎみそかけ 豆もやしとハムのソテー けんちん汁	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	777 Kcal 35.0 g 27.2 g 2.8 g	
22水		バターロール キャラメル ジャム 牛乳 豆乳ちゃんぽんめん 笹かまの磯辺マヨ焼き ◆小松菜とじゃこの和え物	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	795 Kcal 25.7 g 28.1 g 4.1 g	
23木		ごはん 牛乳 えびしゅうまい(3個) 春雨入り野菜炒め にら玉スープ	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	785 Kcal 27.7 g 24.1 g 2.9 g	
24金	○	ごはん 牛乳 ハヤシライス ミニじゃがコロケ ◆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	815 Kcal 22.1 g 27.0 g 3.6 g	山下中 住吉中
27月		ごはん かつお ふりかけ 牛乳 ほっけの塩焼き もやしのピリ辛炒め 根菜のごまみそ汁	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	770 Kcal 37.3 g 22.6 g 2.8 g	
28火		ごはん 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ ◆中華サラダ 塩ワタンスープ	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 ワタンの皮 でん粉	794 Kcal 28.4 g 25.2 g 2.6 g	青葉中2年
29水	○	横割り 丸パン 牛乳 照り焼き網焼きハンバーグ ◆コールスローサラダ さつまいも入りチャウダー	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	823 Kcal 31.5 g 32.2 g 3.6 g	
30木	○	ごはん 牛乳 さばの西京焼き 昆布のそぼろ煮 白菜の味噌汁	牛乳 さば 鶏肉 昆布 大豆 厚揚げ みそ	えだめ はくさい にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん サラダ油 上白糖	796 Kcal 31.2 g 26.5 g 2.5 g	
31金	○	麦ごはん 牛乳 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 ウィンナー	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	818 Kcal 25.9 g 20.5 g 3.4 g	

- 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。
 - スプーンの欄に、○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。 ◆は学校冷蔵庫保存になります。
- ＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞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