



# 令和6年4月予定献立表 (中学校)



今月の石巻産・宮城県産の食材

ごはん・パン・牛乳・油麩・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・まわかめ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ・いちご



石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名		主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			主食	おかず	赤のなかま 血や肉や骨になる食品	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	
9	火		ごはん	焼きしそぎょうざ(3こ) チャブチェ 中華スープ <small>1学期の給食がはじまります。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。</small>	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵	にんにく 玉ねぎ にんじん にら きくらげ たもぎだけ だけのこと えのきたけ 白菜 長ねぎ かつお 青しそ	ごはん サラダ油 砂糖 マロニー こま	816 29.8 22.5 3.2	kcal g g g	全小学校
10	水	◎	豆乳食パン	ミートサンド ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	牛乳 牛乳 豚肉 大豆 チーズ パラベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 黄パプリカ コーン とうもろこし パセリ	豆乳食パン サラダ油 砂糖 ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ 生クリーム	842 35.3 32.1 4.0	kcal g g g	全小学校1年
11	木		ごはん 玄米 ふりかけ	鶏肉のガーリック焼き カミカミサラダ キムチスープ <small>よくかんで食べよう</small>	牛乳 牛乳 鶏肉 まわかめ ツナ 豚肉 豆腐 みそ 玄米 のり	にんにく にんじん 切干大根 もやし 白菜 大根 しいたけ 白菜 こまつな	ごはん 砂糖 でんぷん ドレッシング サラダ油 春巻きの皮	781 32.0 21.7 3.7	kcal g g g	全小学校1年
12	金		麦ごはん	はるまき 河南のどろろ卵スープ フルーツ杏仁	牛乳 牛乳 だけのこと 豚肉 豆腐 たまご 杏に豆腐	しょうが しいたけ 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 こねぎ 黄桃 りんご	ごはん 麦 大豆油 ごま油 でんぷん	859 20.3 25.5 2.0	kcal g g g	北村小1年 前谷地小1年 和刈小1年 鹿又小1年 河南中
15	月		ごはん	ほっけの塩焼き 肉じゃが 油心のみそ汁	牛乳 牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース 大根 白菜 長ねぎ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 油麩	774 34.7 16.9 3.6	kcal g g g	前谷地小1年
16	火		ごはん	ハンバーグバーベキューソース 海藻サラダ レタスのスープ お祝いりんごゼリー <small>よくかんで食べよう</small>	牛乳 牛乳 牛肉 豚肉 まわかめ 昆布 とさか わかめ 寒天 パラベーコン 豆腐 たまご	玉ねぎ バイン にんにく もやし きゅうり にんじん えのきたけ たもぎだけ リーフレタス	ごはん サラダ油 はちみつ ドレッシング でんぷん りんごゼリー パン粉	839 31.0 24.7 4.5	kcal g g g	
17	水		背割りソフトパン	のり塩クロック 焼きそば フルーツヨーグルト和え	牛乳 牛乳 豚肉 青のり ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ヒーマン みかん バイン 黄桃 いちご レモン果汁	パン じゃがいも パン粉 大豆油 サラダ油 焼きそば麺 生クリーム 砂糖	820 30.3 25.9 4.1	kcal g g g	
18	木	◎	ごはん	ポークカレー もやしのツナ炒め いちご(2こ) <small>8のつく日は野菜の日</small>	牛乳 牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ツナ	にんにく 玉ねぎ にんじん のり フルーツ もやし ぶなしめじ こまつな いちご	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ	825 27.9 19.3 3.5	kcal g g g	
19	金		わかめごはん	笹かまのごまフライ チョレギサラダ 塩ワタンスープ <small>毎月19日は食育の日</small>	牛乳 牛乳 わかめ 笹かまぼこ チーズ たまご 鶏肉	にんじん キャベツ きゅうり もやし メンマ きくらげ 白菜 長ねぎ	ごはん 小麦粉 こま パン粉 大豆油 ドレッシング サラダ油 ワタンの皮	796 26.1 24.3 3.8	kcal g g g	須江小 和刈小
22	月		ごはん	さばのごまみそ焼き 五目ぎんぴら 豆腐団子と油心のすまし汁 <small>よくかんで食べよう</small>	牛乳 牛乳 さば 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ みそ	しょうが れんこん ごぼう にんじん だけのこと こんにゃく えだ豆 ぶなしめじ えのきたけ こねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こま ごま油 油麩 パン粉	779 36.6 19.2 3.3	kcal g g g	広瀬小 北村小 鹿又小
23	火		ごはん	タンドリーチキン チーズ入りポパイサラダ キャベツのスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ ツナ	にんにく レモン汁 もやし にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ パセリ	ごはん でんぷん 大豆油 ドレッシング オリーブ油 じゃがいも	817 29.6 22.8 3.1	kcal g g g	
24	水	◎	ミルクパン	ハムチーズピカタ パンネソテー ミネストローネ ☆アセロラゼリー	牛乳 牛乳 卵 ハム チーズ ツナ 鶏肉 大豆 金時豆 手匕 枝豆	にんにく 玉ねぎ にんじん 黄パプリカ セロリ トマト	ミルクパン パター マカロニ じゃがいも 大麦 アセロラゼリー でんぷん	842 31.6 29.1 3.8	kcal g g g	前谷地小
25	木		ごはん	さわらのカレーマリネ ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁	牛乳 牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ	黄パプリカ 赤パプリカ 玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 白菜 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 サラダ油 砂糖 すりごま じゃがいも	855 31.9 26.1 3.3	kcal g g g	河南西中
26	金		ごはん	えびしゅうまい(2こ) すき焼き風煮 甘夏みかん <small>季節の果物を味わおう「甘夏みかん」</small>	牛乳 牛乳 えび 豚肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん 白菜 えのきたけ こんにゃく しいたけ ごぼう 長ねぎ 甘夏みかん	ごはん サラダ油 油麩 砂糖 しゅうまいの皮	798 34.1 19.0 2.3	kcal g g g	須江小 和刈小 鹿又小 河南西中
29	月		昭和の日							
30	火		玄米入りごはん	いわしの梅煮 ひじき炒め じゃがいものみそ汁 いちごミルクプリン <small>よくかんで食べよう</small>	牛乳 牛乳 いわし さつま揚げ 芽ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん もやし こんにゃく えだ豆 玉ねぎ 長ねぎ 梅肉	ごはん 玄米 ごま油 砂糖 じゃがいも いちご	778 28.9 18.3 3.2	kcal g g g	

※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。

※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。

※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。

## ご入学・ご進級おめでとうございます！



給食はじまります！

おいしい給食つくります。  
たくさん食べてくださいね。

健康のために  
減塩に  
心がけましょう

宮城県の減塩の言葉  
「塩eco」は、塩の節約を  
意味しています。



石巻市の学校給食では、塩分量の少ない日の  
献立に「塩ECO」のマークを付けています。