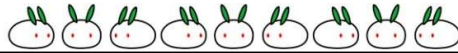


2月の予定献立表

令和 7年 2月 3日
石巻市東学校給食センター

(中学校)



日曜日	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)	
		赤のなにかま	緑のなにかま	黄色のなにかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
3月	ごはん 牛乳	いわしの蒲焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 具汁 福豆	牛乳, いわし, 豚肉 油揚げ, 豆腐, 大豆 みそ	ごぼう, にんじん, 大根 こんにゃく, いんげん こまつな	ごはん, サラダ油 キャノーラ油 上白糖, 刻みふ, 黒糖 かたくり粉, 米粉	867 kcal 35.1 g 25.3 g 3.3 g	
4火	ごはん 牛乳	鶏肉のガーリックソース もやしのかき油炒め 肉団子入り春雨スープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	しょうが, にんじん, 白菜 玉ねぎ, もやし, たけのこ ピーマン, えのきたけ スリムねぎ, にら	ごはん, 上白糖 かたくり粉, ごま油 春雨, パン粉 サラダ油	801 kcal 36.5 g 20.1 g 3.6 g	
5水	背割り ソフト パン 牛乳	塩焼きそば 白身魚フライ ナタデココ入りフルーツヨーグルト	牛乳, ホキ, 豚肉 ヨーグルト	しょうが, にんじん 玉ねぎ, もやし, キャベツ ピーマン, みかん, パイン 黄桃	ソフトパン, パン粉 キャノーラ油, 小麦粉 サラダ油, めん かたくり粉, ナタデココ 生クリーム	791 kcal 28.2 g 25.9 g 3.7 g	
6木	ごはん 牛乳	豚肉の生姜ソース ひじきの炒り煮 大根のみそ汁	牛乳, 豚肉, ひじき 大豆, 油揚げ, 豆腐 みそ, さつまあげ	しょうが, にんじん, 大根 こんにゃく, えだまめ えのきたけ, 長ねぎ	ごはん, 上白糖 はちみつ, ごま油	787 kcal 34.2 g 21.9 g 3.6 g	稲井中1年
7金	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ(2個) パンサンスー 卵スープ	牛乳, わかめ, 豆腐 魚肉ソーセージ 豚肉, たまご	にんじん, きゅうり, 白菜 長ねぎ, キャベツ, 玉ねぎ しょうが, にら	ごはん, キャノーラ油 春雨, ドレッシング かたくり粉, 小麦粉 サラダ油, 上白糖	780 kcal 22.2 g 23.8 g 2.7 g	
10月	ごはん 牛乳	鶏肉のレモンソース りっちゃんサラダ キムチスープ	牛乳, 鶏肉, ハム 昆布, かつお節, 豚肉 みそ	レモン, キャベツ, 大根 にんじん, きゅうり, にら コーン, 白菜, しめじ 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油 上白糖, サラダ油	801 kcal 33.2 g 21.3 g 3.7 g	
12水	ココア パン 牛乳	ハンバーグトマトソース ペペロンチーノ風ソテー コンソメスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 ウィンナー	トマト, 玉ねぎ, セロリ ブロッコリー, にんじん 白菜	ココアパン, 上白糖 サラダ油, ペンネ	805 kcal 31.2 g 29.8 g 4.2 g	湊中 万石浦中
13木	ごはん 牛乳	ほっけの塩焼き もやしのピリ辛炒め 煮込みおでん	牛乳, ほっけ, 豚肉 ウィンナー, うずら卵 さつま揚げ, 昆布 たこボール	しょうが, 長ねぎ, 大根 にんじん, もやし, にら こんにゃく	ごはん, サラダ油 上白糖	790 kcal 36.7 g 20.5 g 3.9 g	万石浦中
14金	ごはん 牛乳	さばの和風カレー揚げ 和風サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳, さば, 油揚げ 豆腐, みそ	しょうが, にんじん, 大根 水菜, コーン, 玉ねぎ えのきたけ, こまつな	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 ドレッシング	803 kcal 29.9 g 21.6 g 3.4 g	
17月	ごはん 牛乳	炒めビビンバ 茎わかめスープ デコボン	牛乳, 豚肉, 豆腐 ベーコン, 茎わかめ	デコボン, しょうが, 白菜 にんじん, 大豆, もやし ほうれんそう, 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, ごま油, ごま	785 kcal 30.7 g 23.3 g 2.8 g	
18火	ごはん 牛乳	春巻き キャベツとささみの中華サラダ 中華風コーンスープ	牛乳, ささみ, 豆腐 たまご, 豚肉	にんじん, コーン, キャベツ きゅうり, 長ねぎ, きくらげ スリムねぎ, たけのこ しいたけ, 玉ねぎ, しょうが	ごはん, 小麦粉, 春雨 キャノーラ油, 上白糖 ドレッシング, 水あめ サラダ油, かたくり粉	863 kcal 25.7 g 29.6 g 2.8 g	稲井中1, 2年
19水	丸パン 牛乳	パーベキューチキン コーンじゃが 白菜のクリームスープ	牛乳, 鶏肉, チーズ ベーコン, ハム スキムミルク	玉ねぎ, パイン, コーン パセリ, にんじん, 白菜	丸パン, はちみつ バター, じゃがいも サラダ油, 生クリーム	784 kcal 37.1 g 25.7 g 4.1 g	
20木	ごはん 牛乳	豚丼の具 豆腐のみそ汁 レモンゼリー入フルーツミックス	牛乳, 豚肉, 豆腐 みそ	しょうが, ごぼう, 玉ねぎ こんにゃく, しいたけ グリーンピース, にんじん えのきたけ, こまつな, 黄桃 みかん, パイン, レモン	ごはん, サラダ油 上白糖, ゼリー	782 kcal 27.8 g 16.4 g 2.8 g	
21金	ごはん 牛乳	赤魚のパンパンジーソース チンゲン菜のソテー ワントンスープ	牛乳, 赤魚, 鶏肉 ベーコン	しょうが, 長ねぎ, もやし にんじん, 玉ねぎ, 白菜 チンゲン菜, たけのこ スリムねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま ごま油, 上白糖 ワントンの皮	781 kcal 29.0 g 20.4 g 3.1 g	
25火	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ 切干大根の中華サラダ 豆腐スープ	牛乳, 鶏肉, ツナ, 豆腐	しょうが, にんじん, 玉ねぎ 大根, きゅうり キャベツ, たけのこ しいたけ, チンゲン菜	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 ドレッシング	786 kcal 28.6 g 20.7 g 2.9 g	石巻中特支
26水	減塩パン 牛乳	きびなごカリカリフライ(2個) もやしと笹かまの和え物 ちゃんぽんうどん ★ヨーグルト	牛乳, きびなご, いか 笹かまぼこ, 豚肉 うずら卵, なた ヨーグルト	ほうれんそう, にんじん もやし, しょうが, 白菜 しいたけ, チンゲン菜	減塩パン, 上白糖 キャノーラ油, ごま油 サラダ油, かたくり粉 じゃがいも, うどん	810 kcal 34.8 g 26.3 g 4.2 g	
27木	ごはん 牛乳	厚焼き卵のそぼろあんかけ 肉じゃが もやしのごまみそスープ	牛乳, 卵, 鶏肉, 豚肉 みそ	にんじん, 玉ねぎ, コーン こんにゃく, グリンピース もやし	ごはん, サラダ油 上白糖, かたくり粉 じゃがいも, ごま	828 kcal 30.8 g 20.5 g 3.6 g	
28金	麦 ごはん 牛乳	カツカレー(ミニカツ・チキンカレー) 海藻サラダ	牛乳, 豚肉, チーズ たまご, 鶏肉 茎わかめ, わかめ 昆布, とさかのり	大根, きゅうり, キャベツ しょうが, 玉ねぎ, りんご にんじん, フルーツ グリーンピース	ごはん, 押し麦, 小麦粉 パン粉, キャノーラ油 サラダ油, ドレッシング じゃがいも	865 kcal 26.6 g 23.5 g 4.2 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。

◎🍴 はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

<今月の石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・牛乳・笹かまぼこ・さつま揚げ・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・いわし・わかめ・小松菜・雪菜・長ねぎ・スリムねぎ など

