



令和7年2月予定献立表（中学校）

今日の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・油麩・ヨーグルト など

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)	
					赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー	kcal		
			主食	おかず	血や肉や骨になる食品	からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
3	月		ごはん	いわしの蒲焼き ひじきの炒り煮 呉汁 福豆 よくかんで食べよう	牛乳 いわし 油揚げ ひじき 豚肉 大豆	にんじん もやし 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま ごま油 里芋	860 kcal 36.6 g 23.7 g 3.2 g		節分献立 	
4	火		ごはん	鶏肉のガーリック焼き もやしのピリ辛炒め よくかんで食べよう 中華風コンスープ アーモンドフィッシュ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 かたくちいわし	長ねぎ にんじん たけのこ もやし いら たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	ごはん 砂糖 でんぷん サラダ油 アーモンド	778 kcal 35.0 g 19.4 g 3.0 g			
5	水		ミルク パン	きびなごフライ(2コ) もやしとわかめの中華和え 五目うどん	牛乳 きびなご わかめ 鶏肉 油揚げ	もやし キャベツ にんじん しいたけ たけのこ 長ねぎ	パン 大豆油 ごま油 砂糖 うどん ごま でんぷん	799 kcal 28.9 g 31.1 g 3.9 g		前谷地小	
6	木		ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら よくかんで食べよう のっぺい汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	れんこん ごぼう 枝豆 にんじん たけのこ 大根 しいたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	814 kcal 35.1 g 22.1 g 2.6 g			
7	金		ごはん	春巻き りっちゃんサラダ みそスープ	牛乳 豚肉 ハム 塩昆布 みそ	キャベツ にんじん いら きゅうり とうもろこし たまねぎ メンマ 白菜	ごはん 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油	850 kcal 24.9 g 27.6 g 3.3 g		広瀨小 須江小	
10	月		ごはん	煮込みおでん もやしとハムのソテー りんご ☆納豆	牛乳 ハム うすらの卵 ウィンナー たこ さつまあげ 納豆	にんじん もやし ピーマン 大根 りんご	ごはん ごま油 砂糖	814 kcal 33.5 g 21.9 g 3.1 g			
11	火		建国記念の日								
12	水		チョコ レート パン	笹かまのパン粉焼き よくかんで食べよう ベーコンポテト ABCスープ	牛乳 笹かまほこ チーズ 青のり ベーコン 鶏肉	とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん 大根 キャベツ	パン パン粉 サラダ油 じゃがいも マカロニ	817 kcal 28.5 g 31.3 g 3.3 g			
13	木		ごはん	赤魚の中華風唐揚げ チンゲン菜のソテー キムチスープ	牛乳 赤魚 ベーコン 豚肉 豆腐	長ねぎ にんじん 白菜 もやし とうもろこし チンゲン菜 大根 しめじ	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま油	787 kcal 30.5 g 20.9 g 3.7 g			
14	金		ごはん	ハート型ハンバーグ照り焼きソース ほうれん草のツナ和え 豆腐スープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 豆腐	ほうれん草 もやし にんじん 白菜 しいたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま 春雨	785 kcal 28.8 g 21.4 g 2.6 g		須江小 北村小 鹿又小 和瀨小	
17	月		ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ 肉じゃが なめこ汁	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 系こんにゃく 大根 長ねぎ グリーンピース なめこ	ごはん 砂糖 でんぷん サラダ油 じゃがいも	773 kcal 30.1 g 16.3 g 3.7 g			
18	火		ごはん	鶏肉の塩唐揚げ よくかんで食べよう ビーフンソテー 茎わかめのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 えび わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン えのき 白菜 長ねぎ	ごはん ごま油 でんぷん 砂糖 ビーフン	796 kcal 28.2 g 21.2 g 2.9 g			
19	水	◎	背割り ソフト パン	焼きそば ハート型コロッケ いちごゼリー入りヨーグルト和え	牛乳 豚肉 青のり ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ビーマン みかん もも	パン サラダ油 焼きそば麺 じゃがいも 生クリーム いちごゼリー	841 kcal 27.7 g 29.3 g 3.7 g			
20	木		ごはん	あじの塩こうじ焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め すまし汁 ☆ヨーグルト	牛乳 あじ 豚肉 みそ 豆腐 わかめ うすらの卵 ヨーグルト	たまねぎ 枝豆 しめじ 小松菜 こんにゃく	ごはん ごま油 砂糖 春雨	843 kcal 40.3 g 19.8 g 3.1 g			
21	金	◎	麦ごはん	ハッシュドポーク 季節の果物を 味わおう 「でこぼん」 野菜ソテー でこぼん	牛乳 豚肉	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム でこぼん	ごはん 麦 サラダ油 じゃがいも 生クリーム	836 kcal 25.8 g 20.4 g 2.9 g		広瀨小 前谷地小 鹿又小6年	
24	月		振替休日								
25	火		ごはん	いかのかりんとう揚げ よくかんで食べよう 五目豆 大根のみそ汁	牛乳 いか 鶏肉 昆布 大豆 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぷん 大豆油 砂糖 じゃがいも	858 kcal 36.7 g 21.0 g 3.4 g			
26	水	◎	食パン	ミートサンド 季節の果物を 味わおう 「はるみ」 コーンポタージュ はるみ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ はるみ	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも 生クリーム	792 kcal 32.7 g 25.4 g 3.4 g			
27	木		ごはん	さばのごまだれ焼き 切干大根の炒り煮 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ 凍り豆腐	長ねぎ にんじん 切干大根 枝豆 キャベツ 小松菜	ごはん ごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	813 kcal 34.7 g 22.2 g 4.4 g			
28	金	◎	ごはん	カツカレー (ミニカツ・チキンカレー) 海藻サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 海藻ミックス わかめ	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり	ごはん 大豆油 じゃがいも ドレッシング	869 kcal 30.2 g 19.1 g 4.0 g		和瀨小	

※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。