



令和8年2月よていこんだてひょう（小学校）



今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・きんぴら・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	こんだてめい		主 な 材 料 名 と そ の は た ら き			栄養価		備 考 (給食止め等)
			しゅしよく	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	
2	月		ごはん	とりにくのマーマレードソース アーモンドあえ とろとろたまごスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	キャベツ ほうれん草 にんじん しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 スリムねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま油 マーマレードジャム アーモンド	612 24.0 19.3 2.2	kcal g g g	
3	火	節分献立	ごはん	いわしのかばやき きりぼしだいこんのいりに ごじる ふくまめ 	牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 大豆 みそ	にんじん 切干大根 枝豆 こんにゃく しょうが 大根 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ	ごはん 大豆油 砂糖 ごま サラダ油 さといも	660 29.0 21.3 2.6	kcal g g g	
4	水	◎	せわり げんえん ソフトパン	やきそば ボイルウインナートマトソース ナタデココいりヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 ウインナー ヨーグルト	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	減塩ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 ナタデココ 生クリーム	673 23.9 22.5 3.1	kcal g g g	
5	木		ごはん	しろみざかなフライ バックソース おからのいりに なめこじる	牛乳 ほき 鶏肉 おから 豆腐 みそ	ごぼう にんじん スリムねぎ 大根 なめこ 長ねぎ	ごはん 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん サラダ油 砂糖	601 26.7 17.4 2.7	kcal g g g	
6	金	◎	ごはん	しゅうまい（2こ） もやしのナムル マーボーどうふ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	もやし 玉ねぎ にら にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	ごはん ごま油 砂糖 小麦粉 ごま サラダ油 でんぷん ラー油	660 25.1 24.5 2.3	kcal g g g	広瀬小・須江小 前谷地小
9	月		ごはん	さけのごまだれやき ツナサラダ とんじる	牛乳 鮭 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	もやし キャベツ にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ	ごはん ごま 砂糖 オリーブ油 サラダ油 アーモンド じゃがいも	603 33.5 16.7 3.2	kcal g g g	
10	火		ごはん	にらたまのあますあんかけ キャベツとぶたにくのオイスターいため しおワントンスープ ★ヨーグルト	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	にら しょうが にんじん キャベツ もやし メンマ 白菜 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉	641 26.2 16.8 2.6	kcal g g g	
11	水		建 国 記 念 の 日							
12	木		ごはん	にこみおでん もやしのピリからいため りんご ★なっとう	牛乳 うずら卵 魚肉 たら さつま揚げ 昆布 豚肉 納豆 ウインナー	大根 にんじん 長ねぎ こんにゃく たけのこ もやし にら りんご	ごはん 砂糖 サラダ油 でんぷん 大豆油	629 28.4 18.8 2.4	kcal g g g	和瀬小
13	金		ごはん	ハートのハンバーグトマトソース キャベツとウインナーのソテー とうふスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ウインナー うずらの卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆 スリムねぎ	ごはん 砂糖 サラダ油	601 24.7 19.6 2.3	kcal g g g	須江小・北村小 鹿又小
16	月		むぎ ごはん	いためビビンバのぐ ちゅうかふうコーンスープ スイーツスプリング	牛乳 豚肉 豆腐 卵	しょうが 大豆もやし ほうれん草 にんじん にんにく 玉ねぎ コーン 小松菜 スイーツスプリング	ごはん 押麦 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま でんぷん	601 28.7 17.5 2.3	kcal g g g	
17	火		ごはん	あかうおのしおからあげ チョレギサラダ みそスープ	牛乳 赤魚 わかめ 豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ メンマ コーン 白菜 にら	ごはん ごま油 でんぷん 大豆油 ドレッシング 砂糖 サラダ油	604 24.1 20.0 2.5	kcal g g g	
18	水	◎	チョコ レート パン	ハートのクロック バックソース ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 あさり スキムミルク チーズ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン 玉ねぎ パセリ にんじん	チョコレートパン じゃがいも 大豆油 ドレッシング サラダ油 インゲン豆 生クリーム	681 22.2 31.1 2.6	kcal g g g	
19	木		ごはん	とりにくのてりやき やさいのうまに さつまじる	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん 大根 ごぼう こんにゃく 白菜 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま サラダ油 じゃがいも さつまいも	603 30.1 14.1 2.9	kcal g g g	前谷地小 鹿又小6年
20	金		ごはん	あげチヂミ（2まい） チャブチェ たまごとチンゲンさいのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	にら 玉ねぎ にんじん にんにく 干し椎茸 チンゲン菜	ごはん 小麦粉 大豆油 春雨 サラダ油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	632 21.3 19.7 2.1	kcal g g g	広瀬小・和瀬小
23	月		天 皇 誕 生 日							
24	火		ごはん	ささかまのゆかりあげ さといものそぼろに ひきなじる	牛乳 笹かまぼこ 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	赤しそ にんじん 干し椎茸 こんにゃく しょうが グリンピース 大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 さといも 砂糖 でんぷん	636 30.1 20.0 3.0	kcal g g g	
25	水		げんえん ソフトパン	きびなごのカリカリフライ ベーコンポテト ごもくうどん コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 きびなご ベーコン 鶏肉 厚揚げ	コーン パセリ にんじん 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ ほうれん草	減塩ソフトパン 大豆油 でんぷん 米粉 パン粉 砂糖 じゃがいも うどん コーヒー牛乳の素	605 26.2 21.9 2.9	kcal g g g	
26	木		ごはん	ぶたにくのしょうがやき りっちゃんサラダ あぶらふのみそしる	牛乳 豚肉 ロースハム 昆布 かつお節 豆腐 みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ ほうれん草	ごはん 砂糖 はちみつ でんぷん サラダ油 じゃがいも 油麩	603 28.9 18.2 2.8	kcal g g g	
27	金	◎	おおむぎ ごはん	ポークカレー ささみフライ かいそうサラダ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 鶏肉 きんぴら わかめ 海藻	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご プルーン グリンピース 大根 キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 砂糖 サラダ油 大豆油 パン粉 でんぷん じゃがいも ドレッシング	673 25.1 20.5 3.1	kcal g g g	鹿又小2年～6年

※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。