

令和8年2月よていこんだてひょう（小学校）



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

今月の石巻産・宮城県産の食材

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3つのはたらき | | | 栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g | 備考 (給食止め等) | |
|----|----|---------------|----------------------|--|---|---|---|--|----------------------------|---------------------|
| | | | しゅしょく | おかず | 赤のなかま | 緑のなかま | 黄色のなかま | | | |
| 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 ショウガ 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 スリムねぎ | からだの調子をよくし なる食品 | ごはん 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 きりぼししたいこんのいりに ごじる ふくまめ | 牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 大豆 みそ | 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 ショウガ 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 けんえん ソフトパン | やきそば ボイルワ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 | 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 ピーマン みかん パイン 黄桃 | 減塩ソフトパン サラダ油 烤きそば麺 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 | しぴみざかなフライ パックソース 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 | 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 ごま でんぶん 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（2c） もやしのナムル マー婆どうふ | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 | 豚肉 みそ 豆腐 | もやし 玉ねぎ にら にんじん ショウガ 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 でんぶん ラー油 | 660 25.1 24.5 2.3 | kcal g g g |
| 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 | 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 ジャガイモ | 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 しおワンタンスープ ★ヨーグルト | 牛乳 卵 豚肉 鶏肉 ヨーグルト | 卵 豚肉 鶏肉 ヨーグルト | にら ショウガ にんじん キャベツ もやし メンマ 白菜 長ねぎ | ごはん 砂糖 でんぶん ごま油 小麦粉 | 641 26.2 16.8 2.6 | kcal g g g |
| 11 | 水 | | | | 建國記念の日 | | | | | |
| 12 | 木 | | ごはん | にこみおでん もやしのビリからいため りんご ★なっとう | 牛乳 うすら卵 魚肉 たら さつま揚げ 昆布 豚肉 納豆 ウインナー | うすら卵 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 でんぶん 大豆油 | 629 28.4 18.8 2.4 | kcal g g g |
| 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 ウインナー 豆腐 うすらの卵 | 鶏肉 豚肉 ウインナー 豆腐 うすらの卵 | 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 |
| 16 | 月 | むぎ | ごはん | いためビビンバのぐ ちゅううかふうコーンスープ スイートスプリング | 牛乳 豚肉 豆腐 卵 | 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 スイートスプリング | ごはん 押麦 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま でんぶん | 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 | 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 でんぶん 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 | ハートのコロッケ パックソース ブロックリーサラダ 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 | ベーコン 鶏肉 豚肉 あさり スキムミルク チーズ | プロッコリー キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン 玉ねぎ バセリ 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 イングア豆 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 | 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 でんぶん ごま サラダ油 ジャガイモ さつまいも | 603 30.1 14.1 2.9 | kcal g g g |
| 20 | 金 | | ごはん | あげチヂミ（2まい） チャブチエ たまごとチンゲンさいのスープ | 牛乳 豚肉 豆腐 卵 | 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 でんぶん ごま油 | 632 21.3 19.7 2.1 | kcal g g g |
| 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 | 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 でんぶん | 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 ベーコンボテト ごもくうどん コーヒーギュウにゅうのもと | 牛乳 きびなご ベーコン 鶏肉 厚揚げ | きびなご ベーコン 鶏肉 厚揚げ | コーン バセリ 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 でんぶん 米粉 パン粉 砂糖 ジャガイモ 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 あぶらじののみぞしる | 牛乳 豚肉 ロースハム 昆布 かつお節 豆腐 みそ | 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 でんぶん サラダ油 ジャガイモ 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 茎わかめ わかめ 海藻 | 豚肉 チーズ スキムミルク 鶏肉 茎わかめ わかめ 海藻 | にんにく ショウガ 玉ねぎ にんじん りんご ブルー グリンピース 大根 キャベツ きゅうり | ごはん 大麦 砂糖 サラダ油 大豆油 パン粉 でんぶん ジャガイモ ドレッシング | 673 25.1 20.5 3.1 | 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。