

4月のよていこんだてひょう



令和 8年 4月 8日
石巻市東学校給食センター



日曜日	こんだて名	おもなさいりょうめいと3つのはたらき			えいようか エネルギーたんぱく質 しぼうえんぶん	備考 (給食止め)
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
		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		
8水		全校給食止め				
9木		全校給食止め				
10金	ごはん牛乳 ぶたどんのぐはっとり いちごゼリーいりフルーツミックス	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 高野豆腐	しょうが, ごぼう, 大根, 玉ねぎ, こんにゃく, 白菜, しいたけ, グリンピース, にんじん, 糸みつば, 黄桃, みかん, パイン	ごはん, サラダ油, はっと, 上白糖, ゼリー	611 kcal 23.2 g 15.5 g 2.1 g	大街道小 石巻小1年 釜小1年 湊小1年 山下小1年 万石浦小1年 鹿妻小1年 渡波小1年
13月	ごはん牛乳 しろみぎかなフライ きんぴらごぼう えのきと豆腐のみそしる	牛乳, ホキ, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	ごぼう, にんじん, 長ねぎ, こんにゃく, ピーマン, えのきたけ	ごはん, キャノーラ油, サラダ油, 上白糖, ごまごま油, パン粉, 小麦粉, かたくり粉	627 kcal 24.2 g 21.2 g 2.5 g	湊小1年 山下小1年
14火	ごはん牛乳 ささかまのみそマヨやき もやしのピリからいため かきたまじる ★おいわいデザート	牛乳, 笹かまぼこ, みそ, 豚肉, 豆腐, 卵	しょうが, 長ねぎ, もやし, にんじん, なら, しめじ, 糸みつば	ごはん, マヨネーズ, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, いちごゼリー	600 kcal 24.0 g 19.0 g 2.5 g	
15水	コッペパン牛乳 ハンバーグマトソース ほうれんそうのサラダ コーンポタージュ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 卵, ツナ, チーズ, スキムミルク	トマト, にんじん, もやし, ほうれん草, 玉ねぎ, コーン, パセリ	コッペパン, 上白糖, ドレッシング, サラダ油, じゃがいも, 生クリーム, パン粉, 大豆油	679 kcal 29.7 g 27.6 g 3.6 g	
16木	ごはん牛乳 あつやきたまごのそぼろあんかけ にくじゃが みそけんちんじる	牛乳, 卵, 鶏肉, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, グリンピース, 長ねぎ, 大根	ごはん, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, じゃがいも, 里芋, ごま油	656 kcal 26.8 g 20.0 g 2.8 g	
17金	ごはん牛乳 あかうおのたつたあげ ナムル とうふボールスープ	牛乳, 赤魚, 豆腐, 鶏肉	にんじん, 大豆もやし, 玉ねぎ, しょうが, 白菜, 小松菜, たけのこ, えのきたけ, 長ねぎ	ごはん, かたくり粉, キャノーラ油, ごま油, パン粉, 上白糖	612 kcal 24.6 g 20.1 g 2.1 g	石巻小 大街道小 住吉小 湊小 山下小 開北小 鮎川小 万石浦小 鹿妻小 稲井小
20月	ごはん牛乳 はるまき キャベツとささみのちゅうかサラダ きわかめスープ	牛乳, ささみ, 豆腐, ベーコン, 荳わかめ, 豚肉	にんじん, 玉ねぎ, 白菜, キャベツ, 長ねぎ, きゅうり, 豚肉	ごはん, キャノーラ油, ドレッシング, ごま油, 米油, 大豆油, 豚脂, 小麦粉, 米粉, 春雨, かたくり粉	633 kcal 19.2 g 25.7 g 2.2 g	渡波小
21火	ごはん牛乳 さわらのこうみソース ぶたにくとキャベツのみそいため はななるといりすましじる	牛乳, さわら, 豚肉, みそ, 豆腐, なた	しょうが, 長ねぎ, もやし, にんじん, キャベツ, しめじ, 糸みつば, ピーマン	ごはん, かたくり粉, キャノーラ油, ごま油, 上白糖	623 kcal 25.8 g 20.4 g 3.1 g	釜小
22水	せわりげんえんソフトパン牛乳 やきそば ポイルウインナー ナタデココいりフルーツヨーグルト	牛乳, ウインナー, 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, サラダ油, 中華めん, 上白糖, ゼリー, 生クリーム, ナタデココ	601 kcal 22.8 g 22.8 g 2.6 g	
23木	ごはん牛乳 えびしゅうまい(2こ) チョレギサラダ マーボー豆腐	牛乳, えび, たら, 豆腐, わかめ, 豚肉, みそ, なた	大根, きゅうり, キャベツ, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, なら	ごはん, ドレッシング, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, パン粉, 小麦粉, 水あめ	618 kcal 24.3 g 20.3 g 2.8 g	
24金	むぎごはん牛乳 ポークカレー かいそうサラダ みしょうかん	牛乳, 豚肉, チーズ, スキムミルク, わかめ, 荳わかめ, 昆布, ふのり, とさかのり	しょうが, 玉ねぎ, 大根, にんじん, りんご, フルーン, グリンピース, きゅうり, コーン, 美生柑	ごはん, 押し麦, じゃがいも, サラダ油, ドレッシング	611 kcal 17.7 g 17.7 g 3.0 g	蛇田小 大街道小 開北小 稲井小 鮎川小 大原小 寄磯小
27月	ごはん牛乳 さけのレモンソースかけ こまつなのさつとに さわにわん	牛乳, 鮭, 油揚げ, 豚肉, 豆腐	レモン, にんじん, 小松菜, もやし, 大根, えのきたけ, ほうれん草	ごはん, かたくり粉, キャノーラ油, 上白糖	612 kcal 27.5 g 20.1 g 2.5 g	
28火	ごはん牛乳 とりにくのパーベキューソース みずなとだいこんのサラダ まめいりコロコロやさいスープ かためきチーズ	牛乳, 鶏肉, みそ, ツナ, ベーコン, 大豆, チーズ	玉ねぎ, しょうが, りんご, にんじん, 水菜, 大根, 白菜, コーン	ごはん, サラダ油, ごま油, 上白糖, ドレッシング, じゃがいも, 大豆油	607 kcal 29.5 g 19.2 g 2.3 g	
30木	ごはん牛乳 チヂミ はるさめいりやさいいため もやしのごまみそスープ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 豆腐, みそ, 卵	にんじん, 玉ねぎ, なら, キャベツ, チンゲン菜, もやし	ごはん, 小麦粉, 春雨, キャノーラ油, ごま油, サラダ油, ごま, 米粉, かたくり粉	602 kcal 19.3 g 20.6 g 2.0 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。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗ひましょう。

◎★印は、業者から学校への配送されます。

◎1カ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。

4月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材

ごはん・押し麦・牛乳・豚肉・卵・豆腐・荳わかめ・油揚げ・小松菜・長ねぎ・スリムネギ など