



令和8年4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・こまつな・長ねぎ・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3つのほたらき			栄養価		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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	kcal	
9	木		にゅうがくしき								全小学校
10	金	◎	ごはん	えびしゅうまい(2こ) チョレギサラダ マーボーどうふ	1学期の給食がはじまります。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。	牛乳 えび たら わかめ 豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく 干し椎茸 にら たけのこ 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん サラダ油 砂糖 ラー油 ごま油 ドレッシング	668 27.2 24.2 2.6	g g g g	全小学校1年生
13	月		ごはん	あかうおのしおからあげ こんぶのそぼろに キャベツのみそしる		牛乳 赤魚 鶏肉 昆布 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん 枝豆 もやし キャベツ えのき茸 長ねぎ	ごはん 大豆油 ごま油 でんぷん サラダ油 砂糖	625 28.0 19.0 2.7	g g g g	全小学校1年生
14	火		ごはん	あつやきたまごのそぼろあなか にくじゃが みそけんちんじる ★おいわいいちごゼリー	入学・進級お祝い献立	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん サラダ油 じゃがいも お祝いいちごゼリー	638 28.0 16.7 2.8	g g g g	鹿又小1年生
15	水	◎	せわり げんえん ソフト パン	やきそば ウィンナーのトマトソース ナタデココいりフルーツヨーグルト		牛乳 豚肉 ウィンナー 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 パイナップル 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	680 24.0 22.5 3.1	kcal g g g	
16	木	◎	ごはん	タンドリーチキン やさいサラダ ハッシュドポーク		牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉	にんにく レモン キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しめじ グリーンピース	ごはん サラダ油 ドレッシング じゃがいも 生クリーム	646 26.2 21.1 3.1	g g g g	
17	金		ごはん	はるまき ピーマンソテー なめことたまごのスープ		牛乳 豚肉 豚脂 豆腐 卵	玉ねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン きくらげ なめこ 長ねぎ 干し椎茸	ごはん 大豆油 小麦粉 春雨 でんぷん 米粉 ごま油 サラダ油	617 20.2 23.2 2.3	kcal g g g	広瀬小 須江小 前谷地小 和瀬小 鹿又小
20	月		ごはん	ささかまのみそマヨやき ひじきのいりに さつまじる		牛乳 笹かまぼこ さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ ひじき	スリムねぎ にんじん 大豆もやし こんにゃく 枝豆 大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん マヨネーズ はちみつ でんぷん ごま油 砂糖 サラダ油 さつまいも	612 28.4 17.4 3.2	g g g g	北村小
21	火	◎	むぎ ごはん	あぶらふりりふたどんのぐ いちごゼリーいりフルーツミックス かきたまじる		牛乳 豚肉 豆腐 卵 なると	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干し椎茸 グリーンピース みかん パイナップル 黄桃 小松菜	ごはん 押し麦 サラダ油 砂糖 油麩 でんぷん いちごゼリー	621 28.0 16.2 2.0	g g g g	
22	水		よこわり まる パン	ハンバーグのデミグラスソース ペペロンチーノふうソテー ポトフ		牛乳 牛肉 豚肉 卵 ベーコン ウィンナー	にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん 大根 マッシュルーム	丸パン パン粉 サラダ油 パンネ 砂糖 じゃがいも	601 26.1 25.0 3.5	g g g g	
23	木		ごはん	しろみぎかなフライ もやしのピリからいため きのこのみそしる ★ヨーグルト		牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ヨーグルト	長ねぎ にんじん たけのこ もやし にら 大根 えのき茸 しめじ	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 サラダ油 砂糖	674 28.8 20.5 2.6	g g g g	
24	金		ごはん	ぶたにくのこうみやき みずなのシャキシャキサラダ とうふボールスープ かたぬきチーズ		牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 鶏肉 豚脂 型抜きチーズ	りんご にんにく しょうが 長ねぎ 水菜 もやし きゅうり 白菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	ごはん パン粉 でんぷん 砂糖 ごま ドレッシング	614 27.4 21.0 2.2	g g g g	須江小
27	月		ごはん	さわらのしょうがじょうゆやき ぶたにくとこんにゃくのみそいため あぶらふりりはっとじる		牛乳 さわら 豚肉 みそ 鶏肉 なると	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 ごぼう にんじん 大根 みつ葉	ごはん 砂糖 すいとん 油麩 ごま油	613 31.0 16.4 3.2	g g g g	
28	火	◎	おおむぎ ごはん	ポークカレー キャベツとコーンのソテー みしょうかん	季節の果物を味わおう「美生柑」	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ブルーベリー グリーンピース コーン キャベツ 美生柑	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも	610 19.2 16.8 2.6	g g g g	
29			しょうわのひ								
30	木		ごはん	あげチヂミ はるまきいりやさしいため もやしじる		牛乳 ロースハム 豚肉 みそ 卵	にら 玉ねぎ にんじん しょうが 長ねぎ コーン 干し椎茸 きくらげ チンゲンサイ もやし	ごはん 小麦粉 米粉 大豆油 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	600 19.3 18.1 2.1	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。

健康のために
減塩に
心がけましょう

宮城県の減塩の合言葉「塩eco」は、塩の節約を意味しています。



石巻市の学校給食では、塩分量の少ない日の献立に「塩ECO」のマークを付けています。