



# 令和8年4月予定献立表（中学校）

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	献立名		主な材料名と3つのほたらぎ			栄養価		備考 (給食止め等)
			主食	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	
9	木		ごはん	手作り松風焼き 五目豆 いものこ汁 <small>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。</small>	牛乳 豚肉 卵 みそ 青のり 鶏肉 昆布 大豆 油揚げ 豆腐	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 大根 長ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 こま サラダ油 さといも	777 kcal 38.4 g 19.9 g 3.4 g	全小学校	
10	金	◎	ごはん	えびしゅうまい(2個) チョレギサラダ マーボー豆腐	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 こんにゃく 干し椎茸 いら 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 こま油 ドレッシング	824 kcal 32.3 g 27.7 g 3.0 g	全小学校1年生 河南東中	
13	月		ごはん	赤魚の塩から揚げ 昆布のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	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 こま油 でんぷん サラダ油 砂糖	792 kcal 36.5 g 22.0 g 3.5 g	全小学校1年生	
14	火		ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ 肉じゃが みそけんちん汁 ★お祝いいちごゼリー <small>入学・進級お祝い献立</small>	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	773 kcal 32.8 g 17.9 g 3.5 g	鹿又小1年生	
15	水	◎	背割りの減塩ソフトパン	焼きそば ウィンナーのトマトソース ナタデココ入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 ビーマン みかん バイン 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	859 kcal 28.7 g 26.0 g 3.9 g		
16	木	◎	ごはん	タンドリーチキン 野菜サラダ 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 フロッキー 玉ねぎ しめじ グリンピース	ごはん サラダ油 ドレッシング じゃがいも 生クリーム	817 kcal 31.6 g 24.6 g 3.7 g		
17	金		ごはん	春巻き ビーフソテー なめこと卵のスープ	牛乳 豚肉 豚脂 豆腐 卵	玉ねぎ キャベツ にんじん たけのこ ビーマン きくらげ なめこ 長ねぎ 干し椎茸	ごはん 大豆油 小麦粉 春巻 でんぷん 米粉 こま油 サラダ油	777 kcal 24.3 g 27.2 g 2.7 g	広瀨小 須江小 前谷地小 和瀨小 鹿又小	
20	月		ごはん	笹かまのみそマヨ焼き ひじきの炒り煮 さつまい	牛乳 笹かまぼこ みそ さつまいも ひじき 大豆 豚肉 豆腐	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 こま油 砂糖 サラダ油 さつまいも	778 kcal 35.3 g 20.3 g 4.0 g	北村小 河南西中	
21	火	◎	麦ごはん	油麩入り豚丼の具 いちごゼリー入りフルーツミックス かきたま汁	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 グリンピース みかん バイン 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	791 kcal 34.0 g 18.2 g 2.6 g		
22	水		横割りの丸パン	ハンバーグのデミグラスソース ペペロンチーノ風ソテー 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 ビーマン 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	773 kcal 33.0 g 30.9 g 4.5 g		
23	木		ごはん	白身魚フライ もやしのピリ辛炒め ぎのこのみそ汁 ★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 いら 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	831 kcal 34.5 g 23.7 g 3.3 g		
24	金		ごはん	豚肉の香味焼き 水菜のシャキシャキサラダ 豆腐ボールスープ 型抜きチーズ	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 こま ドレッシング	775 kcal 33.7 g 24.3 g 2.9 g	須江小	
27	月		ごはん	鯖の生姜醤油焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 油麩入りはっと汁	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 三つ葉	ごはん 砂糖 すいとん 油麩 こま油	773 kcal 37.6 g 18.5 g 4.0 g		
28	火	◎	大麦ごはん	ポークカレー キャベツとコーンのソテー 美生柑 <small>季節の果物を味わおう「美生柑」</small>	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 フルーン グリンピース コーン キャベツ 美生柑	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも	776 kcal 23.1 g 19.3 g 3.3 g		
29			昭和の日							
30	木		ごはん	揚げチヂミ 春雨入り野菜炒め もやし汁	牛乳 ロースハム 豚肉 みそ 卵	いら 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 こま油 じゃがいも こま	781 kcal 23.8 g 21.4 g 2.8 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。