

# 令和8年7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・わかめ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ・ヨーグルト・卵



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		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 g g g	
1	水		ミルク パン	しろみざかなフライ パック ラトウイユ レタスのスープ	牛乳 豆腐 卵	ホキ 鶏肉 ベーコン 豆腐	にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ なす トマト 黄パプリカ ピーマン レタス	ミルクパン パン粉 小麦粉 でんぷん サラダ油 砂糖 オリーブオイル	643 28.1 27.8 3.4	kcal g g g	河南西中
2	木		ごはん	ほしがたハンバーグのてりやきソース こまつなとさつまあげのおひたし なすのみそしる ☆のむヨーグルト	牛乳 豆腐 みそ 飲むヨーグルト	鶏肉 豚肉 さつま揚げ もみのり 豆腐 みそ	小松菜 もやし にんじん なす 長ねぎ えのき茸	ごはん サラダ油 砂糖 でんぷん じゃがいも	606 28.8 16.0 2.9	kcal g g g	
3	金		ごはん	あげしそぎょうざ(2こ) かんこくふうにくじゃが わかめスープ	牛乳 豆腐 わかめ	豚肉 鶏肉 大豆 うずら卵 豆腐 わかめ	キャベツ 青しそ にんにく 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こんにゃく	ごはん サラダ油 じゃがいも パン粉 ごま油 砂糖 ごま	636 24.5 2.1 2.9	kcal g g g	和瀨小1・2年 河南東中
6	月		ごはん	とりにくのマスタードやき キャベツとウインナーのソテー はくさいのスープに アーモンドフィッシュ	牛乳 豆腐 小魚	鶏肉 豚肉 ウインナー 小魚	にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆 セロリ 白菜	ごはん 砂糖 サラダ油 アーモンド	607 30.8 21.0 1.7	kcal g g g	
7	火		ごはん	ほしがたコロッケ パック おほしさまサラダ たなばたうーめんじる ☆たなばたゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ	鶏肉 豚肉 チーズ 油揚げ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん えのき茸 干し椎茸 オクラ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 ドレッシング 豆麩 うーめん 七タゼリー	688 20.4 21.0 2.4	kcal g g g	
8	水	◎	せわり げんえん ソフト パン	やきそば ウインナーのトマトソース ゼリーいりフルーツミックス	牛乳 豆腐 ウインナー	豚肉 ウインナー	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 もも	減塩ソフトパン サラダ油 砂糖 焼きそば麺 カクテルゼリー	653 22.9 19.5 3.1	kcal g g g	
9	木		ごはん	あかうおのパンバンジーソース やさいのちゅうかいだめ なめことたまごのスープ	牛乳 豆腐 卵	赤魚 豚肉 豆腐 卵	しょうが 長ねぎ にんじん 大豆もやし チンゲン菜 玉ねぎ なめこ	ごはん でんぷん 大豆油 ごま油 砂糖 ごま	614 27.1 20.4 2.9	kcal g g g	和瀨小5年 鹿又小5年
10	金	◎	ごはん	ドライカレー カラフルサラダ ジュリアンスープ ☆ヨーグルト	牛乳 豆腐 ヨーグルト	豚肉 大豆 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ ブロッコリー パセリ 赤パプリカ 黄パプリカ 大根 キャベツ	ごはん 砂糖 バター ドレッシング	640 26.2 16.8 2.8	kcal g g g	和瀨小5年 鹿又小2~5年
13	月		ごはん	れんこんいりつくねのガーリックソース ひじきサラダ ピリからチゲふうスープ	牛乳 豆腐 みそ	鶏肉 ひじき ツナ 豚肉 あさり みそ 豆腐	玉ねぎ れんこん にんにく キャベツ きゅうり 赤パプリカ にんじん 白菜 なら	ごはん 砂糖 でんぷん ごま オリーブオイル ごま油	635 26.4 20.6 3.5	kcal g g g	
14	火		ごはん	あじのこうみあげ ぶたにくとごぼうのみそいため すましじる	牛乳 豆腐 うずら卵 わかめ	あじ 豚肉 みそ 豆腐 うずら卵 わかめ	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん 枝豆 こんにゃく しめじ スリムねぎ	ごはん ごま油 ごま でんぷん 大豆油 サラダ油 砂糖 春雨	638 29.5 20.8 2.2	kcal g g g	広瀨小
15	水	◎	ココア パン	バーベキューチキン ペペロンチーノふうソテー コーンポタージュ	牛乳 豆腐 スキムミルク	鶏肉 ベーコン スキムミルク	玉ねぎ パイン にんにく ピーマン にんじん コーン パセリ	ココアパン サラダ油 はちみつ パンネ じゃがいも バター 生クリーム	629 29.2 23.3 3.0	kcal g g g	前谷地小4学年 保護者試食会
16	木	◎	むぎ ごはん	なつやさいカレー ブロッコリーサラダ れいとうパイン	牛乳 豆腐 チーズ	豚肉 スキムミルク チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす りんご トマト ピーマン ブロッコリー パイン キャベツ きゅうり コーン	ごはん 押し麦 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	632 21.3 18.1 2.7	kcal g g g	
17	金		1学期しゅうぎょうしき								全校給食は ありません

※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。 ※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。  
※材料について詳しく知りたい方は河南学校給食センターへお問い合わせください(TEL: 0225-73-2429)。 ※☆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。

### 一品増やそう 野菜料理!

材料【4人分】

- 豚肉 40g
- にんにく 1かけ
- 玉ねぎ 80g
- にんじん 30g
- じゃがいも 160g
- 系こんにゃく 60g
- 蒸し大豆 20g
- 長ねぎ 50g
- なら 20g

## 「韓国風肉じゃが」

《調味料》

- サラダ油 少々
- 砂糖 少々
- しょうゆ 少々
- トウバンジャン 少々
- 白すりごま 少々

～作り方～

- 豚肉は食べやすい大きさに切る、にんにくはすりおろす、玉ねぎはスライス、にんじんはちよう切り、じゃがいもは角切り、長ねぎは小口切り、にらは1cm幅に切っておく。
- 系こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでしておく。
- 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚肉を入れて炒める。
- 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、系こんにゃくを炒める。具がひたるくらいの水(分量外)を入れて煮る。
- 材料に火が通ったら蒸し大豆、砂糖、しょうゆ、トウバンジャンを入れてさらに煮込む。
- 具に味がついたら、白すりごま、長ねぎ、にらを加えて混ぜ、火を止める。フタをして、長ねぎ、にらがしんなりしたら完成です。