

令和8年7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・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	献立名			主な材料名と3つのはたらき			栄養価		備考 (給食止め等)	
			主食	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	kcal g g g		
1	水		ミルクパン	白身魚フライ パツッルス ラタトゥイユ レタスのスープ	牛乳	ホキ 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ トマト レタス 黄パプリカ ビーマン	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	816 kcal 35.2 g 34.6 g 4.4 g		河南西中	
2	木		ごはん	星形ハンバーグの照焼きソース 小松菜とさつま揚げのお浸し なすのみそ汁 ☆飲むヨーグルト	牛乳	鶏肉 豚肉 さつま揚げ もみのり 豆腐 みそ 飲むヨーグルト	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	775 kcal 33.0 g 19.0 g 3.6 g			
3	金		ごはん	揚げしそぎょうざ (2個) 韓国風肉じゃが わかめスープ	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 うすら卵 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	782 kcal 28.7 g 23.8 g 3.5 g		和瀨小1・2年 河南東中	
6	月		ごはん	鶏肉のマスタード焼き キャベツとウインナーのソテー はくさいのスープ煮 アーモンドフィッシュ	牛乳	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	770 kcal 37.5 g 25.1 g 2.2 g			
7	火		ごはん	星形コロッケ パツッルス お星様サラダ セタラーめん汁 ☆セタゼリー	牛乳	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 セタゼリー	849 kcal 24.1 g 25.4 g 2.8 g			
8	水	◎	背割り減塩ソフトパン	焼きそば ウインナーのトマトソース ゼリー入りフルーツミックス	牛乳	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 ビーマン 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	823 kcal 27.3 g 22.3 g 3.9 g			
9	木		ごはん	赤魚のバンバンジーソース 野菜の中華炒め なめこと卵のスープ	牛乳	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	773 kcal 32.8 g 23.6 g 3.5 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	豚肉 大豆 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン 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	792 kcal 31.4 g 19.0 g 3.8 g		和瀨小5年 鹿又小2～5年	
13	月		ごはん	れんこん入りつくねのガーリックソース ひじきサラダ ピリ辛チゲ風スープ	牛乳	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 にら	ごはん 砂糖 でんぷん ごま オリーブオイル ごま油	774 kcal 30.3 g 22.5 g 4.1 g			
14	火		ごはん	あじの香味揚げ 豚肉とごぼうのみそ炒め すまし汁	牛乳	あじ 豚肉 みそ 豆腐 うすら卵 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	811 kcal 35.8 g 24.5 g 2.8 g		広瀨小	
15	水	◎	ココアパン	バーベキューチキン ペペロンチーノ風ソテー コーンポタージュ	牛乳	鶏肉 ベーコン スキムミルク	玉ねぎ パイン にんにく ビーマン 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	812 kcal 36.6 g 28.7 g 4.1 g		前谷地小4学年 保護者試食会	
16	木	◎	麦ごはん	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ 冷凍パイン	牛乳	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 ビーマン 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	792 kcal 25.7 g 20.9 g 3.3 g			
17	金		1 学期終業式									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
- 糸こんにゃく 60g
- 蒸し大豆 20g
- 長ねぎ 50g
- にら 20g

「韓国風肉じゃが」

～作り方～

- ① 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、にんじんはいちょう切り、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。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、糸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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 具に味がいたら、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。