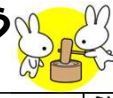




8・9月のよていこんだてひょう



令和8年8月26日
石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなさいようめいと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			
8/26 水	始 業 式						
27 木	おおむぎ ごはん 牛乳	なつやさいカレー ブロッコリーとツナのサラダ れいとうりんご	牛乳、豚肉、チーズ スキムミルク、ツナ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、なす トマト、りんご、えだまめ、コーン ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	ごはん、大麦、サラダ油 じゃがいも、ドレッシング 大豆油	661 kcal 24.4 g 21.1 g 2.7 g	
28 金	ごはん 牛乳	のりしおポテトコロッケ ひじきのいりに こんさいのごまみそしる	牛乳、芽ひじき さつま揚げ、大豆、豆腐 みそ、あおのり	にんじん、こんにゃく、いんげん 大根、れんこん、長ねぎ	ごはん、じゃがいも、パン粉 キャノーラ油、ごま油 上白糖、里芋、ごま 小麦粉、米粉、かたくり粉	606 kcal 20.0 g 18.1 g 2.9 g	
31 月	ごはん おかか ふりかけ 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ ごぼうとぶたにくのいためもの あぶらふのみそしる	牛乳、たまご、鶏肉、豚肉 豆腐、みそ かつお節、のり	しょうが、ごぼう、にんじん こんにゃく、いんげん、玉ねぎ えのきたけ、長ねぎ	ごはん、サラダ油、上白糖 かたくり粉、じゃがいも 油ふ	621 kcal 25.7 g 18.3 g 2.6 g	
9/1 火	ごはん 牛乳	あじフライ もやしとささみのちゅうかサラダ くきわかめスープ	牛乳、あじ、鶏肉 ベーコン、豆腐、茎わかめ	にんじん、きゅうり、もやし 白菜、長ねぎ	ごはん、パン粉、小麦粉 キャノーラ油、ドレッシング ごま油、米油	609 kcal 23.4 g 21.0 g 2.4 g	
2 水	げんえん ソフトパン 牛乳	ハンバーグマトソース キャベツとウィンナーのソテー コーンポタージュ	牛乳、ウィンナー、チーズ 豚肉、鶏肉	トマト、にんじん、キャベツ しめじ、玉ねぎ、コーン、パセリ	減塩ソフトパン、上白糖 サラダ油、じゃがいも 生クリーム、かたくり粉	665 kcal 26.7 g 28.9 g 2.8 g	万石浦小5年
3 木	ごはん 牛乳	あげぎょうざ(2こ) わふうサラダ なすとあつあげのみそしる	牛乳、ツナ、厚揚げ、みそ 豚肉	キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、えのきたけ、なす、長ねぎ しょうが、にら、玉ねぎ	ごはん、キャノーラ油 ドレッシング、じゃがいも 大豆油、サラダ油、上白糖 小麦粉	605 kcal 20.4 g 20.6 g 2.5 g	山下小5年 万石浦小5年
4 金	ごはん 牛乳	セルフチャーハン パンサンスー とまとまっきのたまごのスープ	牛乳、豚肉、ベーコン 豆腐、えび、ハム、たまご わかめ	玉ねぎ、にんじん、コーン グリーンピース、長ねぎ、きゅうり トマト、レタス	ごはん、サラダ油、春雨 ドレッシング、かたくり粉 トマト、レタス	624 kcal 26.3 g 20.7 g 3.6 g	釜小4年 山下小5年 万石浦小5年 稲井小3年
7 月	ごはん 牛乳	とりにくのパンパングソース キャベツとぶたにくのちゅうかいため はるさめごもくスープ	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン うずら卵、豆腐	しょうが、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ エリンギ、キャベツ、たけのこ しいたけ、白菜	ごはん、ごま油、上白糖 ごま、春雨	616 kcal 29.4 g 19.9 g 2.8 g	鹿妻小1年
8 火	ごはん 牛乳	あかうおのしおからあげ ごまキムチあえ しおワンタンスープ	牛乳、赤魚、鶏肉	しょうが、にんじん、大豆もやし にら、白菜、たけのこ、スリムねぎ	ごはん、ごま油、かたくり粉 キャノーラ油、ごま、上白糖 ワンタンの皮	609 kcal 24.3 g 20.2 g 2.5 g	大街道小3年
9 水	ココアパン 牛乳	ハムチーズピカタ ラトウイユ ラビオリスープ	牛乳、たまご、ハム チーズ、鶏肉、豚肉	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、なす ズッキーニ、トマト、ピーマン 白菜、えのきたけ、こまつな	ココアパン、オリーブオイル 上白糖、サラダ油 かたくり粉、小麦粉、パン粉	620 kcal 24.2 g 23.3 g 3.5 g	釜小6年
10 木	ごはん 牛乳	ほっけのキムチあげ ごもくきんぴら さつまじる	牛乳、ほっけ、油揚げ 茎わかめ、豆腐、みそ	しょうが、ごぼう、にんじん こんにゃく、ピーマン、大根 白菜、長ねぎ	ごはん、ごま油、かたくり粉 キャノーラ油、サラダ油 上白糖、ごま、さつま油	663 kcal 24.5 g 21.6 g 2.8 g	渡波小 釜小6年 大街道小4年 鹿妻小5年
11 金	ごはん 牛乳	いためピンバ とうふボールスープ なし	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉	しょうが、にんじん、大豆もやし ほうれんそう、白菜、たけのこ 玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、梨	ごはん、サラダ油、上白糖 ごま油、ごま、パン粉 かたくり粉	603 kcal 24.2 g 18.4 g 2.0 g	釜小6年 蛇田小1～5年・特支 鹿妻小5年 山下小1・2年
14 月	ごはん 牛乳	あじのしおこうじやき ぶたにくとこんにゃくみそいため すましじる	牛乳、あじ、豚肉、大豆 みそ、うずら卵、豆腐 なると	しょうが、にんじん、玉ねぎ こんにゃく、えだまめ、しめじ 糸みつば	ごはん、ごま油、上白糖 刻みふ	626 kcal 33.2 g 19.6 g 2.0 g	開北小 万石浦小6年
15 火	ごはん 牛乳	はるまき しおちゅうかサラダ はるさめタンタンスープ	牛乳、わかめ、鶏肉 豚肉、みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、大根、コーン、しいたけ 長ねぎ、チンゲン菜	ごはん、キャノーラ油、ごま ドレッシング、ごま油、米油 春雨、大豆油、豚脂、ラー油 小麦粉、かたくり粉、米粉	675 kcal 20.2 g 25.9 g 2.5 g	開北小3年 住吉小3年
16 水	しょくパン チョコ クリーム 牛乳	きつねうどん やさしいかきあげ みつばいりおひたし	牛乳、油揚げ、鶏肉	玉ねぎ、春菊、にんじん ほうれんそう、もやし 糸みつば、ごぼう、長ねぎ	食パン、キャノーラ油 上白糖、うどん 小麦粉、サラダ油 チョコレートスプレッド	695 kcal 24.0 g 32.5 g 3.0 g	石巻小1・2年 釜小2年 鮎川小5年 大原小4・5年 寄磯小3年
17 木	ごはん 牛乳	むしえびしゅうまい(2こ) ビーフンソテー ごもくどうふ	牛乳、えび、たら、ベーコン 豚肉、いか、豆腐、ほたて	しょうが、にんじん、玉ねぎ キャベツ、にら、しいたけ、白菜 たけのこ、長ねぎ	ごはん、パン粉、サラダ油 上白糖、ビーフン、ごま油 かたくり粉、小麦粉 水あめ	638 kcal 24.6 g 18.9 g 2.5 g	湊小 大原小4・5年 石巻小5年 釜小1年 蛇田小3年 万石浦小6年 渡波小5年 鮎川小1～5年 寄磯小3年
18 金	むぎごはん 牛乳	カツカレー (ささみカツ・ポークカレー) かいそうサラダ	牛乳、豚肉、チーズ スキムミルク、鶏肉 わかめ、茎わかめ、昆布 のり、とさかのり	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、大根 きゅうり	ごはん、押し麦、パン粉 サラダ油、じゃがいも キャノーラ油、ドレッシング	688 kcal 24.5 g 22.4 g 3.0 g	石巻小5年 釜小3年 万石浦小6年 鹿妻小5年 渡波小5年
24 木	ごはん 牛乳	とりにくのからあげ ほうれんそうのサラダ とんじる ★じゅうごやデザート	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉 豆腐、みそ	しょうが、にんじん、もやし ほうれんそう、大根、白菜、長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油 ドレッシング、じゃがいも 大豆油、ゼリー	645 kcal 28.4 g 19.4 g 2.4 g	稲井小 石巻小3年 山下小5年
25 金	ごはん 牛乳	ずんだひじきいりつくねガーリックソース あきのにもも かきたまじる	牛乳、鶏肉、ひじき なると、豆腐、たまご	ごぼう、にんじん、こんにゃく しめじ、しいたけ、いんげん、長ねぎ えのきたけ、えだまめ、玉ねぎ	ごはん、上白糖、かたくり粉 サラダ油、里芋、くり パン粉	610 kcal 25.4 g 18.5 g 3.0 g	寄磯小
28 月	ごはん 牛乳	すぶた チンゲンさいのソテー ちゅうかふうコーンスープ	牛乳、豚肉、ベーコン ハム、豆腐、たまご	玉ねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、しょうが、ピーマン もやし、チンゲン菜、コーン こまつな	ごはん、サラダ油、上白糖 かたくり粉、ごま油 キャノーラ油	644 kcal 25.6 g 20.9 g 2.6 g	蛇田小4年 開北小4年
29 火	ごはん 牛乳	さんまのかばやき ごもくまめ わかめのみそしる	牛乳、さんま、鶏肉、昆布 大豆、油揚げ、豆腐 わかめ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく えだまめ、えのきたけ、玉ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 サラダ油、じゃがいも	648 kcal 26.8 g 23.0 g 3.0 g	
30 水	せわり げんえん ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウィンナー フルーツあんにとん	牛乳、豚肉、ウィンナー 豆乳	しょうが、にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、ピーマン、トマト、みかん パイン、黄桃	減塩ソフトパン、サラダ油 中華めん、上白糖	602 kcal 22.7 g 21.2 g 2.6 g	釜小 鮎川小

◎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。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞

ごはん、押麦、パン、牛乳、豚肉、卵、豆腐、油揚げ、わかめ、小松菜、長ねぎ、スリムねぎ、トマト、パプリカ、ズッキーニ、糸みつば、しめじ など

◎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、きれいに洗いましょう。

◎1か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。