

8・9月の予定献立表

(中学校)



令和8年8月26日
石巻市東学校給食センター

日曜日	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め)	
		赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま 体の調子を整え 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			
8/26 水	始 業 式						
27 木	ごはん 牛乳	揚げわかめぎょうざ(2個) 鶏肉と大根の炒り煮 油麩のみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ わかめ、荳わかめ、おから	しょうが、大根、にんじん いんげん、玉ねぎ、こまつな キャベツ	ごはん、キャノーラ油 サラダ油、上白糖 里芋、油ふ、小麦粉 かたくり粉、ごま油	781 kcal 26.4 g 22.5 g 3.1 g	
28 金	大麦ごはん 牛乳	夏野菜カレー ブロッコリーとツナのサラダ 冷凍りんご	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、えだまめ、コーン ブロッコリー、きゅうり キャベツ、りんご	ごはん、大麦、サラダ油 じゃがいも、ドレッシング 大豆油	836 kcal 29.6 g 24.8 g 3.3 g	
31 月	ごはん 牛乳	赤魚の塩唐揚げ もやしとささみの中華サラダ 塩ワタンスープ	牛乳、赤魚、鶏肉	しょうが、にんじん、きゅうり もやし、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 ドレッシング ワタンの皮、米油	776 kcal 30.5 g 22.6 g 3.1 g	
9/1 火	ごはん 牛乳	セルフチャーハン ビーフンソテー とまとまっきの卵のスープ	牛乳、豚肉、えび、ベーコン ハム、豆腐、たまご	玉ねぎ、にんじん、コーン グリーンピース、長ねぎ しょうが、キャベツ、にら トマト、レタス	ごはん、サラダ油、上白糖 ビーフン、ごま油 かたくり粉	810 kcal 32.2 g 24.5 g 4.0 g	
2 水	ココアパン 牛乳	きつねうどん チーズ入り笹かまの磯辺揚げ みつば入りおひたし	牛乳、チーズ、笹かまぼこ たまご、あおりの 油揚げ、鶏肉	ごぼう、にんじん、長ねぎ ほうれんそう、もやし 糸みつば	ココアパン、小麦粉 キャノーラ油、上白糖 うどん	808 kcal 33.1 g 28.0 g 4.6 g	
3 木	ごはん おかか ふりかけ 牛乳	ほっけのねぎみそ焼き 五目きんぴら さつま汁	牛乳、ほっけ、みそ 油揚げ、荳わかめ、豆腐	長ねぎ、ごぼう、にんじん こんにゃく、大根、白菜	ごはん、上白糖、ごま かたくり粉、サラダ油 ごま油、さつまいも	776 kcal 31.5 g 19.7 g 3.7 g	
4 金	ごはん 牛乳	鶏肉のヤンニョムソース キャベツと豚肉の中華炒め 荳わかめスープ	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン 豆腐、荳わかめ	しょうが、長ねぎ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、もやし ピーマン、白菜	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 ごま、ごま油	838 kcal 28.5 g 32.9 g 3.3 g	
7 月	ごはん 牛乳	あじフライ チーズ入りほうれん草のサラダ なすと厚揚げのみそ汁	牛乳、あじ、ツナ、チーズ 厚揚げ、みそ	にんじん、もやし ほうれんそう、長ねぎ えのきたけ、なす	ごはん、キャノーラ油 ドレッシング、じゃがいも パン粉、小麦粉、大豆油	824 kcal 31.6 g 25.2 g 3.1 g	
8 火	ごはん 牛乳	鶏肉のパンパンジーソース 春雨入り野菜炒め きのこスープ ★ヨーグルト	牛乳、鶏肉、ベーコン ウィンナー、豆腐 ヨーグルト	しょうが、長ねぎ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜 しめじ、えのきたけ たもぎたけ	ごはん、ごま油、上白糖 ごま、春雨	810 kcal 35.0 g 23.2 g 3.6 g	万石浦中3年
9 水	背割り減塩 ソフトパン 牛乳	焼きそば のり塩ポテトコロッケ フルーツ杏仁	牛乳、豚肉、あおりの	しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、キャベツ、ピーマン みかん、パイン、黄桃	減塩ソフトパン、サラダ油 中華めいも、じゃがいも パン粉、キャノーラ油 杏仁豆腐、上白糖、小麦粉 かたくり粉、米粉	802 kcal 24.5 g 27.4 g 2.9 g	湊中 蛇田中3年 万石浦中3年
10 木	ごはん 牛乳	にら玉の中華あんかけ パンサンサー みそワタンスープ	牛乳、たまご、わかめ ハム、豚肉、みそ	玉ねぎ、しいたけ、にんじん きゅうり、白菜、もやし、メンマ コーン、長ねぎ、にら	ごはん、サラダ油、上白糖 かたくり粉、ごま油、春雨 ドレッシング ワタンの皮	774 kcal 27.4 g 20.1 g 4.3 g	湊中 蛇田中3年 万石浦中3年
11 金	ごはん 牛乳	さんまの蒲焼き 五目豆 わかめのみそ汁	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 長ねぎ	ごはん、キャノーラ油 上白糖、サラダ油 じゃがいも、かたくり粉	820 kcal 30.3 g 27.9 g 3.9 g	湊中 蛇田中3年
14 月	ごはん 牛乳	白身魚フライ 和風サラダ 豚汁	牛乳、ホキ、ツナ、豚肉 豆腐、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、ごぼう、大根 白菜、長ねぎ	ごはん、パン粉、かたくり粉 小麦粉、キャノーラ油 ドレッシング、じゃがいも 大豆油	775 kcal 30.1 g 22.1 g 3.3 g	
15 火	ごはん 牛乳	蒸ししゅうまい(2個) じゃがいもの中華炒め 五目豆腐	牛乳、豚肉、いか、豆腐	にんじん、エリンギ 黄パプリカ、ピーマン しょうが、しいたけ 玉ねぎ、白菜、たけのこ、長ねぎ	ごはん、サラダ油 じゃがいも、上白糖 かたくり粉、ごま油 小麦粉、パン粉	778 kcal 31.7 g 19.0 g 2.7 g	
16 水	ミルクパン 牛乳	ハムチーズピカタ ラタトゥイユ ラビオリスープ	牛乳、ハム、チーズ 鶏肉、豚肉、たまご	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ なす、ズッキーニ、トマト 赤パプリカ、セロリ 白菜、スリムねぎ	ミルクパン、かたくり粉 オリーブオイル、上白糖 サラダ油、小麦粉、パン粉	792 kcal 29.6 g 29.9 g 4.0 g	稲井中1年
17 木	ごはん 牛乳	炒めビビンバ 春雨タンダンスープ 梨	牛乳、豚肉、みそ	しょうが、にんじん 大豆もやし、ほうれんそう コーン、しいたけ 長ねぎ、チンゲン菜、梨	ごはん、サラダ油、上白糖 ごま油、ごま、春雨 ラー油	773 kcal 29.2 g 21.3 g 3.0 g	稲井中1年
18 金	ごはん 牛乳	ずんだひじき入りつくねガーリックソース もやしのかき油炒め 中華風コンソースープ	牛乳、豚肉、ベーコン 豆腐、たまご、鶏肉 ひじき	しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、たけのこ、ピーマン しめじ、コーン、スリムねぎ えだまめ	ごはん、上白糖、かたくり粉 ごま油、パン粉	774 kcal 31.0 g 22.6 g 4.2 g	
24 木	ごはん 牛乳	あじの塩こうじ焼き 秋の煮物 かきたま汁 ★十五夜デザート	牛乳、あじ、鶏肉、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 えのきたけ、長ねぎ	ごはん、サラダ油、里芋 くり、上白糖、かたくり粉 ゼリー	777 kcal 32.1 g 20.8 g 2.6 g	
25 金	麦ごはん 牛乳	カツカレー (ささみカツ・ポークカレー) 海藻サラダ	牛乳、豚肉、チーズ スキムミルク、鶏肉 わかめ、荳わかめ、昆布 ふのり、とさかのり	しょうが、玉ねぎ、にんじん りんご、ブルー、キャベツ グリーンピース、大根、きゅうり	ごはん、押し麦、サラダ油 じゃがいも、キャノーラ油 ドレッシング、パン粉	882 kcal 31.7 g 25.9 g 3.9 g	
28 月	新人大会振替休業日						
29 火	新人大会予備日						
30 水	丸パン 牛乳	ハンバーグトマトソース 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	丸パン、上白糖、サラダ油 じゃがいも、生クリーム かたくり粉	811 kcal 31.7 g 31.1 g 4.0 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。

◎はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎1カ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。

＜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・荳わかめ・小松菜・スリムねぎ・長ねぎ・トマト・パプリカ・ズッキーニ・糸みつば・しめじ など

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎★印は、業者からの学校への配送です。