

8・9月よていこんだてひょう(小学校)

石巻市河北学校給食センター

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 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め等)
				赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
				血や肉や骨になる食べもの	からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの	はたらく力や熱になる食べもの		
8/27	木		ごはん モチコチキン ビーフンソテー とまとまっきのたまごスープ 	牛乳 パラバーコン 豆腐 たまご 鶏肉 豚肉	玉ねぎ トマト 長ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ チンゲンサイ	ごはん でんぶん 砂糖 はちみつ 米粉 ごま油 サラダ油 ビーフン マヨネーズ風調味料	649 27.3 22.8 2.3	
28	金	○	むぎ ごはん なつやさいカレー おんやさいサラダ/パックわふうドレッシング れいとうりんご	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 鶏肉 白いんげん豆	にんにく しょうが りんご にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす スズキニ ブルーン キャベツ コーン ブロッコリー	ごはん 押麦 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	638 19.3 18.6 2.3	
31	月		ごはん 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ためもの キャベツのみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ たまご 鶏肉 豚肉	にんじん キャベツ 長ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	ごはん サラダ油 砂糖 でんぶん	607 27.9 19.0 2.2	8月31日 野菜の日
9/1	火		ごはん あかうおのしおからあげ もやしのピリからいたため ワントンスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 鶏肉 赤魚 豚肉	にんじん しいたけ 白菜 だけのこ 長ねぎ もやし にんにく しょうが にら	ごはん ワンタンの皮 ごま油 でんぶん 米粉 大豆油 サラダ油 砂糖 コーヒー牛乳の素	623 26.2 17.1 2.1	
2	水	○	よこわり まるパン ハンバーグデミソース やさいソテー コーンポタージュ	牛乳 チーズ 牛肉 白いんげん豆 豚肉 スキムミルク 大豆 たまご 魚肉ソーセージ	玉ねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ しめじ	パン バター パン粉 じゃがいも 生クリーム サラダ油	676 28.1 26.7 3.3	
3	木		ごはん あじフライ/パックソース きりぼしだいこんのいりに とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あじ さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ 切干大根 こんにゃく いんげん	ごはん サラダ油 里いも パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま油	635 24.4 18.3 2.2	北上小6年
4	金	○	ごはん 宮城県産ぶたにくしゅうまい(2こ) はるさめいりやさいいたため ごもくどうふ	牛乳 豚肉 えび いか 豆腐 パラバーコン	しょうが にんにく 白菜 にんじん 玉ねぎ もやし しいたけ だけのこ スリムねぎ 小松菜	ごはん サラダ油 砂糖 でんぶん ごま油 小麦粉 春雨	659 28.6 20.7 2.7	北上小
7	月		ごはん こめこいりはるまき チンゲンサイのいたためもの とうふボールスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆 豚肉 パラバーコン	にんじん 玉ねぎ 白菜 スリムねぎ キャベツ しょうが しいたけ もやし チンゲンサイ	ごはん ラード パン粉 でんぶん 小麦粉 春雨 米粉 大豆油 ごま油 砂糖	633 19.6 23.6 2.9	
8	火		ごはん ほっけのしおやき ぶたにくとこんにゃくのみそいため すましじる	牛乳 うすら卵 花なると 豆腐 ほっけ 豚肉 大豆 みそ	しいたけ えのきたけ たもぎたけ みつば にんにく 玉ねぎ こんにゃく いんげん	ごはん ごま油 砂糖	617 29.2 23.6 2.6	桃生小5年
9	水		げんえん ソフト パン きつねうどん メープルジャム ちくわいのしおべあげ 石巻産こまつなとツナのおかかあえ	牛乳 油揚げ ちくわ あおさ ツナ かつお節	にんじん 長ねぎ もやし 小松菜	パン 砂糖 うどん でんぶん 大豆油 小麦粉 メープルジャム	648 25.5 25.4 2.6	桃生小5年
10	木		ごはん にらたまのちゅうかあんかけ キャベツのかきあぶらいため はるさめタンタンスープ	牛乳 鶏肉 みそ たまご 豚肉	にんにく にんじん にら コーン しいたけ 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン	ごはん ごま 春雨 ラー油 砂糖 でんぶん なたね油 ごま油	607 24.2 16.8 3.1	桃生小5年
11	金		ごはん のりしおポテトコロケ ひじきののり こんさいのみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 青のり 大豆 ひじき さつま揚げ	ごぼう にんじん 長ねぎ れんこん 大豆もやし こんにゃく いんげん	ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油 米粉 でんぶん	605 20.0 18.0 2.7	
14	月		ごはん ヤンニョムチキン じゃがいものちゅうかいため 三陸産くさわかめスープ 	牛乳 茎わかめ 豆腐 鶏肉 豚肉	えのきたけ キャベツ スリムねぎ しょうが にんにく 長ねぎ にんじん ビーマン	ごはん ごま油 砂糖 でんぶん 大豆油 サラダ油 じゃがいも	609 26.8 17.5 1.8	
15	火		ごはん あじのしおこうじやき ごもくきんぴら さつまじる	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ あじ 豚肉 さつま揚げ	にんじん 大根 しめじ 長ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん サラダ油 さつまいも ごま油 砂糖 ごま	626 27.4 15.3 2.3	
16	水	○	せわり げんえん ソフトパン やきそば スティックハンバーグケチャップがけ あんぱんどうふいりフルーツミックス	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 小麦たんぱく 寒天 豆乳 練乳	しょうが にんじん もも 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン みかん パイン	パン サラダ油 焼きそば麺 パン粉 砂糖	631 23.7 20.9 2.3	飯野川小 二俣小
17	木		ごはん 石巻産あげわかめぎょうざ(2こ) とりにくとだいこんのいりに なすのみそしる	牛乳 油揚げ みそ 豆腐 豚肉 わかめ おから 鶏肉	なす 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく 大根 しょうが にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも 小麦粉 でんぶん ごま油 大豆油 サラダ油 砂糖	607 23.4 18.5 2.1	飯野川小6年・雄勝小 北上小5年・桃生小1年 飯小1年試食会
18	金		ごはん いためビビンバ とりだんごいりはるさめスープ わなし	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	にんじん 白菜 玉ねぎ にら 水菜 しょうが にんにく しいたけ 和梨 大豆もやし ほうれんそう	ごはん パン粉 ラード でんぶん ごま油 砂糖 春雨 サラダ油	602 25.6 19.0 2.0	北上小
24	木		ごはん ずんだつくねてりやきソース あきのにも ★じゅうごやデザート かきたまじる	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉 ひじき 寒天	にんじん 玉ねぎ みつば えのきたけ 枝豆 ごぼう しょうが こんにゃく 栗 しめじ れんこん いんげん	ごはん でんぶん 砂糖 パン粉 サラダ油 みかんゼリー	626 25.4 17.2 2.5	
25	金	○	むぎ ごはん カツカレー(ポークカレー) (宮城県産ささみカツ)  〇〇〇おんやさいサラダ/パックごまドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 鶏肉 白いんげん豆 大豆	にんにく しょうが 枝豆 玉ねぎ にんじん りんご ブルーン キャベツ コーン	ごはん 押麦 サラダ油 じゃがいも パン粉 大豆油 ドレッシング	690 26.1 21.0 2.8	
28	月	○	ごはん セルフチャーハン きのこスープ やさしいゼリーいりフルーツミックス	牛乳 パラバーコン 豆腐 大豆 えび 豆乳 寒天	にんじん たもぎたけ しめじ えのきたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ パプリカ クリボス コーン みかん パイン もも かぼちゃ オレンジ りんご	ごはん ごま油	665 30.1 19.6 2.3	
29	火		ごはん さんまのかばやき ごもくまめ わかめのみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ さんま 鶏肉 昆布 大豆	にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆	ごはん じゃがいも でんぶん 大豆油 砂糖 サラダ油	676 27.6 25.3 3.0	
30	水		バター ロール ハムチーズピカタ ラタトゥイユ ラビオリスープ	牛乳 豚肉 たまご ハム チーズ パラバーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく なす パプリカ スズキニ トマト	パン サラダ油 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん オリーブ油	626 25.2 27.1 3.1	

※牛乳は毎日つきます。 ※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。

★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上小・雄勝小は給食センターから配送)【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】				【今月の地場産物《石巻産》】			
・ごはん	・パン	・押麦		・みそ	・しょうゆ	・さつま揚げ	・わかめぎょうざ
・米粉	・とうふ	・長ねぎ	・わかめ	・焼きそば麺	・小松菜	・スリムねぎ	・パプリカ
・たまご	・トマト	・豚肉しゅうまい	・ささみカツ				