8・9月予定献立表（中学校）

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名	主な材料名と３つのはたらき 赤のなかま（血や肉や骨になる食べもの）	緑のなかま（からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの）	黄色のなかま（はたらくかや熱になる食べもの）	栄養価（エネルギー／たんぱく質／脂肪／塩分）	備考（給食止め等）
8/27	木		ごはん ビーフンソテー とまとまっきのたまごスープ	牛乳　バラベーコン 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　でんぷん　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	825 33.0 27.5 2.8	
28	金	○	麦ごはん 夏野菜カレー 温野菜サラダ／パック和風ドレッシング 冷凍りんご	牛乳　豚肉　チーズ スキムミルク 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　ズッキーニ　プルーン 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	804 23.3 20.9 2.7	
31	月		ごはん 厚焼き卵のそぼろあんかけ ごぼうと豚肉の炒め物 キャベツのみそ汁	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　でんぷん	772 34.4 22.1 2.9	
9/1	火		ごはん 赤魚の塩から揚げ もやしのピリ辛炒め ワンタンスープ　コーヒー牛乳の素	牛乳　鶏肉 赤魚　豚肉	にんじん　しいたけ　白菜 たけのこ　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　でんぷん　米粉 大豆油　サラダ油　砂糖 コーヒー牛乳の素	786 32.2 19.9 2.7	
2	水	○	横割り丸パン ハンバーグデミソース 野菜ソテー 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	871 35.1 32.9 4.3	
3	木		ごはん あじフライ／パックソース 切干大根の炒り煮 豚汁	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	799 29.8 21.5 2.9	雄勝中
4	金	○	ごはん 宮城県産豚肉しゅうまい（２個） 春雨入り野菜炒め 五目豆腐	牛乳　豚肉　えび いか　豆腐 バラベーコン	しょうが　にんにく　白菜 にんじん　玉ねぎ　もやし しいたけ　たけのこ スリムねぎ　小松菜	ごはん　サラダ油 砂糖　でんぷん　ごま油 小麦粉　春雨	819 34.3 23.8 3.2	
7	月		ごはん 米粉入り春巻き チンゲン菜の炒め物 豆腐ボールスープ	牛乳　豆腐　鶏肉 大豆　豚肉 バラベーコン	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 でんぷん　小麦粉　春雨 米粉　大豆油　ごま油　砂糖	822 24.0 29.2 3.7	
8	火		ごはん ほっけの塩焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め すまし汁	牛乳　うずら卵 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	785 36.0 28.1 3.3	
9	水		減塩ソフトパン きつねうどん　メープルジャム ちくわの磯辺揚げ 石巻産小松菜とツナのおかか和え	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 でんぷん　大豆油 小麦粉　メープルジャム	826 31.5 31.2 3.1	飯野川中３年 河北中３年 北上中３年
10	木		ごはん にら玉の中華あんかけ キャベツのかき油炒め 春雨タンタンスープ	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　ピーマン	ごはん　ごま　春雨 ラー油　砂糖　でんぷん なたね油　ごま油	772 29.7 19.6 3.8	飯野川中 河北中３年 北上中３年
11	金		ごはん のり塩ポテトコロッケ ひじきの煮物 根菜のみそ汁	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　でんぷん	773 25.4 21.1 3.3	飯野川中３年 河北中３年 北上中３年
14	月		ごはん ヤンニョムチキン じゃがいもの中華炒め 三陸産茎わかめスープ	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　ピーマン	ごはん　ごま油　砂糖 でんぷん　大豆油 サラダ油　じゃがいも	770 32.7 20.5 2.5	桃生中
15	火		ごはん あじの塩こうじ焼き 五目きんぴら さつま汁	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	797 33.7 17.9 2.8	
16	水	○	背割り減塩ソフトパン 焼きそば スティックハンバーグケチャップがけ 杏仁豆腐入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 ピーマン　みかん　パイン	パン　サラダ油 焼きそば麺　パン粉 砂糖	824 29.7 25.6 3.3	
17	木		ごはん 石巻産揚げわかめぎょうざ（２個） 鶏肉と大根の炒り煮 なすのみそ汁　★飲むヨーグルト	牛乳　油揚げ　みそ 豆腐　豚肉　わかめ おから　鶏肉 ヨーグルト	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　でんぷん ごま油　大豆油 サラダ油　砂糖	792 30.1 21.4 2.6	
18	金		ごはん 炒めビビンバ 鶏団子入り春雨スープ 和梨　無添加小魚	牛乳　鶏肉　大豆 豚肉　かたくちいわし	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 でんぷん　ごま油　砂糖 春雨　サラダ油	793 35.3 22.8 3.0	
24	木		ごはん ずんだつくね照り焼きソース 秋の煮物　★十五夜デザート かきたま汁	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　でんぷん　砂糖 パン粉　サラダ油 みかんゼリー	772 29.8 19.2 3.0	
25	金	○	麦ごはん カツカレー（ポークカレー） （宮城県産ささみカツ） コロコロ温野菜サラダ／ﾊﾟｯｸごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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 プルーン　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	868 30.4 25.2 3.5	
28	月		全校給食止め（地区新人大会振替休業日）					全中学校
29	火		ごはん さんまのかば焼き 五目豆 わかめのみそ汁	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 でんぷん　大豆油　砂糖 サラダ油	826 32.3 27.5 3.7	飯野川中 河北中・北上中 桃生中
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 バラベーコン　大豆	にんじん　玉ねぎ　パセリ にんにく　なす　パプリカ ズッキーニ　トマト	パン　サラダ油　パン粉 小麦粉　砂糖　でんぷん オリーブ油	801 31.1 33.3 4.2	

※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。（北上中・雄勝中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》】
・ごはん　・パン　・押麦　・米粉　・とうふ　・長ねぎ　・わかめ　・豚肉　・牛乳　・たまご　・トマト　・豚肉しゅうまい　・ささみカツ

【今月の地場産物《石巻産》】
・みそ　・しょうゆ　・さつま揚げ　・わかめぎょうざ　・焼きそば麺　・小松菜　・スリムねぎ　・パプリカ