8・9月のよていこんだてひょう（幼稚園）

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 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 はたらくカ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	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　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	506 22.0 19.6 1.9	まっき献立
28	金	○	むぎごはん	なつやさいカレー おんやさいサラダ／パックわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ れいとうりんご	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	526 16.5 16.5 2.0	
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　でんぷん	487 23.9 17.1 1.9	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め ワンタンスープ　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 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	494 21.6 15.2 1.7	
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　鶏肉 白いんげん豆　豚肉 スキムミルク　大豆 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 じゃがいも　生クリーム サラダ油	511 21.6 21.4 2.1	
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	438 16.0 14.9 1.6	Let's 塩eco
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め ごもくどうふ	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	531 24.3 18.5 2.2	
7	月		ごはん	こめこいりはるまき チンゲンサイのいためもの とうふボールスープ	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	518 16.8 21.7 2.6	
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	480 24.0 20.1 2.1	
9	水		げんえんソフトパン	きつねうどん　　メープルジャム ちくわのいそべあげ 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 でんぷん　大豆油 小麦粉　メープルジャム	520 22.0 22.0 1.9	
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　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	483 20.5 15.5 2.3	
11	金		ごはん	のりしおポテトコロッケ ひじきのにもの 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　でんぷん	483 17.8 16.1 2.2	
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 三陸産くきわかめスープ	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	476 21.8 15.3 1.6	Let's 塩eco
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	488 22.4 13.9 1.8	
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 あんに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 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	537 21.3 18.7 2.0	
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　でんぷん ごま油　大豆油 サラダ油　砂糖	487 20.0 16.5 1.7	
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 でんぷん　ごま油　砂糖 春雨　サラダ油	477 21.3 16.8 1.7	
24	木		ごはん	ずんだつくねてりやきソース あきのにもの　　★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　菜 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	504 21.8 15.8 2.1	
25	金	○	むぎごはん	カツカレー（ポークカレー） （ミニカツ） ｺﾛｺﾛおんやさいサラダ／ﾊﾟｯｸごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳　チーズ　豚肉 スキムミルク　たまご 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	560 20.3 18.9 2.7	
28	月	○	ごはん	セルフチャーハン きのこスープ やさいゼリーいりフルーツミックス	牛乳　バラベーコン 豆腐　豚肉　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　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 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	521 25.0 17.1 1.9	
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 でんぷん　大豆油　砂糖 サラダ油	552 23.7 23.0 2.4	
30	水	給食止め							

※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。
★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。

☆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。
（石巻市河北学校給食センター：TEL　0225－62－2354）

【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

【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