



令和8年8・9月予定献立表（中学校）

今月の石巻産・宮城県産の食材

ごはん・パン・牛乳・油麩・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ



石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名		主 な 材 料 名 と 3 つ の は た ら き			栄養価		備 考 (給食止め等)
					赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま からだの調子をよくし 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	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
8/27	木	◎	ごはん	セルフチャーハンの具 パンサンスー 卵と小松菜のスープ	牛乳 豚肉 えび 大豆 鶏肉 豆腐 卵	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ コーン グリンピース 切干大根 きゅうり 小松菜 干し椎茸	ごはん サラダ油 春雨 ドレッシング でんぶん ごま油	627 28.1 20.3 2.7	kcal g g g	
28	金	◎	麦 ごはん	夏野菜カレー ココロ野菜サラダ 冷凍りんご	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす りんご トマト ビーマン キャベツ コーン 枝豆	ごはん 押し麦 サラダ油 じゃがいも	655 21.7 18.7 2.9	kcal g g g	
31	月		ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ ごぼうと豚肉の炒め煮 油麩のみそ汁 ☆飲むヨーグルト	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 枝豆 こんにゃく 玉ねぎ ほうれん草	ごはん 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも 油麩	602 28.5 16.8 2.8	kcal g g g	
9/1	火		ごはん	赤魚の塩から揚げ もやしのピリ辛炒め ワントンスープ	牛乳 赤魚 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん だけのこ もやし にら 白菜	ごはん ごま油 砂糖 でんぶん 大豆油 サラダ油 小麦粉	621 25.1 18.5 2.4	kcal g g g	和測小
2	水	◎	横割り 丸パン	ハンバーグのトマトソース イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 黄パプリカ コーン パセリ	丸パン 砂糖 パター ドレッシング じゃがいも 生クリーム	622 24.6 24.2 3.2	kcal g g g	
3	木		ごはん	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	牛乳 わかめ 豚肉 おから 鶏肉 厚揚げ みそ	しょうが にんじん 大根 枝豆 なす えのき茸 長ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 大豆油 サラダ油	615 23.7 19.0 2.7	kcal g g g	鹿又小6年
4	金		ごはん	タンドリーチキン ビーフンソテー ☆アセロラゼリー トマトまっきの卵スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 ベーコン 豆腐 卵	にんにく レモン 玉ねぎ キャベツ にんじん だけのこ ビーマン トマト 干し椎茸 スリムねぎ	ごはん サラダ油 ビーフン でんぶん アセロラゼリー	625 29.2 16.1 2.8	kcal g g g	広測小6年 鹿又小2～6年
7	月		ごはん	さんまのかば焼き 大豆 わかめ わかめのみそ汁	牛乳 さんま 鶏肉 昆布 大豆 わかめ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 枝豆 こんにゃく 大根 えのき茸 長ねぎ	ごはん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま サラダ油	674 28.1 25.3 3.2	kcal g g g	
8	火	◎	ごはん	しゅうまい（2個） 春雨入り野菜炒め 五目豆腐	牛乳 豚肉 ハム うす卵 えび 豆腐	玉ねぎ しょうが 長ねぎ にんじん 干し椎茸 きくらげ チンゲン菜 白菜 だけのこ にんにく	ごはん 小麦粉 でんぶん サラダ油 春雨 砂糖 ごま油	638 27.3 20.1 2.8	kcal g g g	
9	水		ココア パン	笹かまの磯辺揚げ ほうれん草のおひたし きつねうどん ☆ヨーグルト	牛乳 笹かまぼこ 卵 青のり もみり 油揚げ ヨーグルト	ほうれん草 もやし 三つ葉 にんじん 長ねぎ 小松菜	ココアパン 小麦粉 大豆油 砂糖 うどん	658 29.3 25.7 3.6	kcal g g g	
10	木		ごはん	にら玉甘酢あん キャベツと豚肉のかき油炒め 豆腐スープ	牛乳 卵 豚肉 ベーコン 豆腐	にら しょうが にんじん キャベツ もやし 小松菜 干し椎茸	ごはん 砂糖 でんぶん ごま油	613 27.5 20.1 2.7	kcal g g g	広測小5年 須江小5年 北村小6年
11	金		ごはん	ほっけの塩焼き 五目きんぴら さつま汁	牛乳 ほっけ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 枝豆 だけのこ こんにゃく 大根 白菜 長ねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	606 32.2 16.7 2.5	kcal g g g	広測小5年 北村小6年 和測小3・4年
14	月		ごはん	ヤンニョムチキン じゃがいもの中華炒め 茎わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 茎わかめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ビーマン えのき茸 白菜	ごはん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま サラダ油 じゃがいも ごま油	608 25.0 19.1 3.1	kcal g g g	前谷地小
15	火		ごはん	あじフライ パッパース 切干大根の炒り煮 里芋の豚汁	牛乳 あじ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 切干大根 枝豆 こんにゃく ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 砂糖 さといも	660 29.3 19.6 2.5	kcal g g g	広測小3・4年 須江小6年
16	水	◎	背割り減 塩 ソフトパ ン	やきそば ウインナーのトマトソース フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 青のり ウインナー 杏仁	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン 黄桃 バイン みかん	背割り減塩ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 ナタデココ	616 25.8 19.4 3.4	kcal g g g	須江小6年 河南東中特支
17	木		ごはん	のり塩ポテトコロッケ ひじきの炒り煮 根菜のごまみそ汁	牛乳 さつま揚げ ひじき 大豆 豆腐 みそ 油揚げ	にんじん 大豆もやし こんにゃく 大根 ごぼう れんこん	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも 大豆油 ごま油 砂糖 ごま	606 22.1 19.0 2.6	kcal g g g	須江小1学年 保護者試食会
18	金	◎	ごはん	いためピビンバの具 なし 型抜きチーズ 豆腐ボールスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ベーコン 型抜きチーズ	しょうが 大豆もやし ほうれん草 にんじん にんにく なし 玉ねぎ 白菜 だけのこ 干し椎茸	ごはん サラダ油 パン粉 砂糖 ごま油 ごま	622 28.2 19.3 2.3	kcal g g g	前谷地小5年
24	木		ごはん	すんだ入りひじきつこねの照焼きソース 秋の煮物 かきたま汁 ☆お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 なると	ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 干し椎茸 しめじ いんげん 小松菜	ごはん でんぶん パン粉 砂糖 栗 サラダ油 お月見ゼリー	643 28.0 16.2 2.6	kcal g g g	
25	金	◎	大麦 ごはん	ボークカレー チキンナゲット（2個） 海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 鶏肉 海藻	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご グリンピース 大根 キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 大豆油 ドレッシング 小麦粉	705 28.2 21.9 3.8	kcal g g g	須江小1・2年
28	月		振替休業日							全中学校
29	火		新人戦予備日							和測小6年 鹿又小3年 全中学校
30	水	◎	食パン キャラメル ジャム	ハムチーズピカタ ラタトゥイユ ラビオリスープ	牛乳 卵 チーズ ハム 鶏肉 ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ スズキーニ なす トマト 黄パプリカ パセリ キャベツ ビーマン	食パン キャラメルジャム オリーブ油 砂糖 サラダ油 ラビオリ	628 27.6 20.1 3.7	kcal g g g	和測小6年

中総体新人戦
応援献立



※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。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。
※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。