



8・9月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

日曜日	スプーン	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考 (給食止め等)
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
			ちやにくやほねに なるたべもの	からだのちやうしをよくし びやうきをふせぐたべもの	はたらくちからや ねつになるたべもの		
8/27 木		ごはん ぎゅうにゅう セルフチャーハンのご はくさいいりたまごスープ ◆れいとりんご パックごさかな	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 豚肉 えび かたくちいわし	コーン 玉ねぎ にんじん グリーンピース しょうが はくさい 長ねぎ りんご スリムねぎ	ごはん サラダ油 でん粉 砂糖	618 kcal 31.1 g 16.3 g 2.8 g	
28 金	○	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー おんやさいサラダ/パックドレッシング チーズフォンデュクロquette	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんじん なす にんにく 玉ねぎ しょうが トマト りんご かぼちゃ えだまめ ブロッコリー キャベツ	ごはん サラダ油 じゃがいも 小麦粉 米粉 でん粉 大豆油 パン粉 砂糖	684 kcal 21.2 g 21.4 g 3.0 g	
31 月		ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまごのそぼろあんかけ とりくとだいにのいりに さといものみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ たまご 鶏肉 油揚げ	にんじん しょうが だいこん えだまめ ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 さといも	637 kcal 27.4 g 21.8 g 2.3 g	
9/1 火		ごはん ぎゅうにゅう あかうおのおからあげ こんぶのそぼろに けんちんじる	牛乳 鶏肉 豚肉 赤魚 豆腐 大豆 昆布	にんじん しょうが にんにく えだまめ ごぼう 長ねぎ こんにゃく だいこん	ごはん サラダ油 砂糖 大豆油 でん粉 ごま油	623 kcal 26.5 g 22.8 g 2.6 g	向陽小4年
2 水		よこわり まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソースがけ こまつなとエリンギのソテー ポタージュスープ	牛乳 パラバーコン たまご 牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク ウインナー	にんじん キャベツ エリンギ こまつな 玉ねぎ パセリ トマト	丸パン オリーブ油 パン粉 でん粉 砂糖 バター	673 kcal 29.8 g 28.0 g 4.0 g	
3 木		ごはん ぎゅうにゅう おからいりわかめぎょうざ(2こ) ごぼうとぶたにくのいため にあぶらふりなすのみそしる	牛乳 豚肉 荳わかめ おから 豆腐 みそ	にんじん えだまめ えのきだけ だいこん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ なす こんにゃく ごぼう	ごはん 油麩 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 大豆油	632 kcal 24.0 g 19.6 g 2.4 g	
4 金		ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン ピーフンソテー とまとまっきのたまごスー ◆かたぬきチーズ	牛乳 チーズ 鶏肉 ヨーグルト えび パラバーコン 豆腐 たまご	にんにく にら にんじん レモン 玉ねぎ キャベツ しょうが トマト レタス	ごはん でん粉 砂糖 ピーフン サラダ油 ごま油	620 kcal 31.7 g 19.5 g 2.3 g	真山小3年・4年
7 月		ごはん ぎゅうにゅう みやぎけんさんぶたにくシュマイ(2こ) ごもくと豆腐 はるさめいりやさいいため	牛乳 豚肉 豆腐 うすら卵 えび	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ こまつな はくさい チンゲン菜 にんにく しょうが だけのこ 玉ねぎ パプリカ	ごはん 砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 春雨 小麦粉	624 kcal 25.5 g 18.2 g 2.0 g	
8 火		ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき ごもくまめ わかめのみそしる	牛乳 鶏肉 わかめ 昆布 油揚げ 大豆 高野豆腐 みそ さんま	にんじん こんにゃく ごぼう 玉ねぎ えだまめ スリムねぎ	ごはん ごま 大豆油 三温糖 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも	662 kcal 25.7 g 25.1 g 2.9 g	
9 水		しよくパン キャラメル ジャム ぎゅうにゅう きつねうどん ささかまのいそべあげ だいいずもやしとハムソテー	牛乳 ロースハム 笹かまぼこ 油揚げ 青のり たまご	にんじん 大豆もやし にら 長ねぎ	食パン 大豆油 砂糖 うどん 小麦粉 サラダ油 キャラメルジャム	649 kcal 29.1 g 24.5 g 3.2 g	向陽小5年
10 木		ごはん ぎゅうにゅう にらたまごのちゅうかかにかまあんかけ キャベツとぶたにくのかきあぶらいため きのこスープ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご パラバーコン かにかま	キャベツ にんじん もやし たまごだけ にら ビーマン にんにく しょうが 玉ねぎ えのきだけ スリムねぎ まいだけ だけのこ エリンギ	ごはん 砂糖 ごま油 サラダ油 三温糖 でん粉	623 kcal 27.0 g 19.2 g 3.0 g	向陽小5年 中里小5年
11 金		ごはん ぎゅうにゅう ほつつけのからあげ ごもくきんぴら さつまじる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ほつつけ さつま揚げ	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ れんこん いんげん	ごはん 大豆油 砂糖 さつまいも でん粉 ごま ごま油	651 kcal 27.7 g 21.4 g 3.3 g	真山小1年・2年 向陽小 中里小5年
14 月		ごはん ぎゅうにゅう いためびんバ はるさめごもくスープ ◆なし	牛乳 豚肉 うすら卵 パラバーコン 豆腐	しょうが 梨 にんじん ほうれんそう 大豆もやし にんにく 干し椎茸 長ねぎ はくさい だけのこ	ごはん 三温糖 春雨 ごま ごま油 サラダ油	623 kcal 24.4 g 19.9 g 2.5 g	
15 火		ごはん ぎゅうにゅう のりおポテトクロquette ひじきのいりに こんさいのごまみそしる	牛乳 ひじき 豚肉 さつま揚げ 大豆 鶏肉 みそ 青のり	にんじん こんにゃく えだまめ ごぼう だいこん スリムねぎ	ごはん 大豆油 ごま じゃがも サラダ油 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 パン粉	615 kcal 24.4 g 21.3 g 1.5 g	
16 水	○	せわりげんえん ソフトパン ぎゅうにゅう やきそば ボイルウインナーケチャップソース ◆ゼリーいりフルーツミックス	牛乳 ウインナー 豚肉	しょうが 玉ねぎ トマト もやし ビーマン みかん キャベツ にんじん 黄桃	ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 ゼリー	662 kcal 23.6 g 25.2 g 2.8 g	真山小6年
17 木		むぎごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン じゃがいものちゅうかいため くきわかめのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 パラバーコン 豆腐 荳わかめ	にんじん しょうが 長ねぎ 玉ねぎ コーン ビーマン えのきだけ スリムねぎ はくさい	ごはん 砂糖 大豆油 サラダ油 押し麦 三温糖 でん粉 ごま ごま油 じゃがいも	650 kcal 27.1 g 24.0 g 2.0 g	真山小6年
18 金		ごはん ぎゅうにゅう あじフライ きりぼしだいこんのいりに とじる	牛乳 豚肉 あじ さつま揚げ あじ 豆腐 みそ	にんじん 切干大根 こんにゃく いんげん だいこん はくさい 長ねぎ ごぼう	ごはん サラダ油 さといも 大豆油 砂糖 パン粉 小麦粉	636 kcal 25.2 g 18.6 g 2.4 g	真山小6年
24 木		ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうタンつくねのおろしソース あきののにも かきたまじる ★◆おつきみゼリー	牛乳 牛タン 鶏肉 豆腐 たまご	こんにゃく ぶなしめじ だけのこ だいこん 干し椎茸 玉ねぎ にんじん ごぼう いんげん みつば	ごはん でん粉 サラダ油 くり 砂糖 パン粉 お月見ゼリー	649 kcal 23.4 g 21.8 g 1.8 g	中里小6年
25 金	○	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ささみフライ キャベツとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク パラバーコン	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく レモン りんご ビーマン グリーンピース エリンギ	ごはん 砂糖 じゃがいも サラダ油 でん粉 パン粉 大豆油 小麦粉 米粉	667 kcal 24.8 g 17.9 g 3.2 g	向陽小1年 中里小6年
28 月		ごはん ぎゅうにゅう あじのおこうじやき ぶたにくとこんにゃくののみそいため すましじる ★◆ヨーグルト	牛乳 豚肉 あじ 大豆 なた豆 豆腐 ヨーグルト みそ	玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが こんにゃく えだまめ ぶなしめじ えのきだけ	ごはん 砂糖 ごま油	610 kcal 32.2 g 17.2 g 2.2 g	
29 火		ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンさいのいためもの ピリからチゲふうスープ	牛乳 豚肉 豆腐 パラバーコン あさり みそ	にんにく チンゲン菜 にら にんじん はくさい もやし 玉ねぎ だけのこ しょうが だいこん 干し椎茸 長ねぎ キャベツ	ごはん 大豆油 砂糖 ごま油 春雨 でん粉 サラダ油 小麦粉	663 kcal 21.3 g 26.9 g 1.8 g	中里小1年・2年
30 水	○	バターロール パン ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ラタトゥイユ ラビオリスープ	牛乳 たまご ウインナー 豚肉 ハム チーズ	にんじん トマト パセリ かぼちゃ パプリカ ズッキーニ なす 玉ねぎ にんにく キャベツ	バターロールパン サラダ油 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	610 kcal 17.2 g 24.6 g 3.8 g	

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

☆は業者から直接、学校に配送されます。 ◆は学校冷蔵庫保存になります。

＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞ ごはん・押し麦・パン・焼きそば麺・油麩・牛乳・笹かま・豚肉・卵・豆腐
油揚げ・わかめ・荳わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムネギ・パプリカ・しょうゆ・みそ など