



8・9月の予定献立表(中学校)



石巻市住吉学校給食センター

日曜日	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	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギーたんぱく質脂肪塩分		
								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	
8/27	木		ごはん 牛乳	セルフチャーハンの具 白菜入り卵スープ ◆冷凍りんご パック小魚	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	773 kcal 37.8 g 18.7 g 3.6 g		
28	金	○	ごはん 牛乳	夏野菜カレー 温野菜サラダ/パックドレッシング チーズフォンデュコロッケ	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	852 kcal 25.8 g 24.7 g 3.7 g		
31	月		ごはん 牛乳	厚焼き卵のそぼろあんかけ 鶏肉と大根の炒り煮 里芋のみそ汁	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	793 kcal 32.7 g 25.0 g 3.0 g		
9/1	火		ごはん 牛乳	赤魚の塩唐揚げ 昆布のそぼろ煮 けんちん汁	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	797 kcal 32.6 g 27.3 g 3.2 g		
2	水		横割丸パン 牛乳	ハンバーグトマトソースがけ 小松菜とエリンギのソテー ポタージュスープ	牛乳 バラベーコン 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 バセリ トマト	丸パン オリーブ油 パン粉 でん粉 砂糖 バター じゃがいも	817 kcal 34.4 g 32.0 g 5.2 g		
3	木		ごはん 牛乳	おから入りわかめぎょうざ(2個) ごぼうと豚肉の炒め煮 油麩入りなすのみそ汁 ピーチゼリー	牛乳 豚肉 茎わかめ 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 ピーチゼリー	795 kcal 28.6 g 21.5 g 2.9 g	青葉中1年 山下中 住吉中	
4	金		ごはん 牛乳	タンドリーチキン ビーフンソテー とまとまっきのたまごスープ ◆型抜きチーズ 	牛乳 チーズ 鶏肉 ヨーグルト えび バラベーコン 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 ビーフン サラダ油 ごま油	789 kcal 39.7 g 22.3 g 2.8 g	青葉中1年	
7	月		ごはん わかめ ふりかけ 牛乳	宮城県産豚肉シューマイ(2個) 五目豆腐 春雨入り野菜炒め	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ のり うずら卵 えび かつお節	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	782 kcal 30.7 g 20.6 g 2.9 g		
8	火		ごはん 牛乳	さんまの蒲焼き 五目豆 わかめのみそ汁	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	814 kcal 30.1 g 28.5 g 3.7 g	青葉中	
9	水		食パン キャラメル ジャム 牛乳	きつねうどん 笹かまの磯辺揚げ 大豆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	814 kcal 36.7 g 29.7 g 4.2 g	青葉中 山下中3年	
10	木		ごはん 牛乳	にら卵の中華かにかまあんかけ キャベツと豚肉のかき油炒め きのこスープ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご バラベーコン 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	790 kcal 33.3 g 22.7 g 3.8 g	青葉中3年 山下中2年・3年	
11	金		ごはん 牛乳	ほっけの唐揚げ 五目きんぴら さつま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ほっけ 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	832 kcal 34.0 g 25.2 g 4.1 g	中里小5年 山下中3年	
14	月		ごはん 牛乳	炒めビビンバ 春雨五目スープ ◆梨	牛乳 豚肉 うずら卵 バラベーコン 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	798 kcal 29.9 g 24.1 g 3.1 g		
15	火		ごはん 牛乳	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 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	780 kcal 30.0 g 25.0 g 1.9 g		
16	水	○	背割減塩 ソフトパン 牛乳	焼きそば ポイルウインナーケチャップソース ◆ゼリー入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	824 kcal 28.0 g 29.4 g 3.5 g	青葉中特支	
17	木		麦ごはん 牛乳	ヤンニョムチキン じゃがいもの中華炒め  茎わかめのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 バラベーコン 豆腐 茎わかめ	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	829 kcal 32.8 g 28.8 g 2.4 g		
18	金		ごはん 牛乳	あじフライ 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳 豚肉 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	809 kcal 30.8 g 22.1 g 3.3 g		
24	木		ごはん 牛乳	牛タンつくねのおろしソース 秋の煮物  かきたま汁 ☆◆お月見ゼリー	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	785 kcal 27.7 g 23.4 g 2.5 g		
25	金	○	ごはん 牛乳	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 バラベーコン	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	834 kcal 29.1 g 20.7 g 4.0 g		
28	月		全中学校給食止め							全中学校
29	火		全中学校給食止め							全中学校
30	水	○	バターロール パン 牛乳	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 バセリ かぼちゃ パプリカ ズッキーナ 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	780 kcal 19.8 g 30.4 g 4.5 g	青葉中	

● 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・茎わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムネギ・パプリカ・しょうゆ・みそ など