

10月のよていこんだてひょう

(小学校)

令和 8年 10月 1日
石巻市東学校給食センター

日曜日	曜日	こんだて名	おもなざいようめいと3つのはたらき			えいようか たんぱくし しょう えんぶん	備考 (給食止め)
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
			血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品		
1	木	ごはん 牛乳 はるまき ナムル キムチスープ	牛乳,豚肉,豆腐,みそ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ 大豆,しょうが,ほうれんそう,大根 白菜,しめじ,なら,長ねぎ	ごはん,キャノーラ油 ごま油,サラダ油,大豆油 小麦粉,米粉,春雨 かたくり粉,豚脂	627 kcal 19.8 g 23.7 g 2.7 g	渡波小6年
2	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがソース おからいり あぶらふいりおくずかけ	牛乳,豚肉,鶏肉 さつま揚げ,おから	しょうが,ごぼう,にんじん こんにやく,スリムねぎ 大根,しいたけ	ごはん,上白糖,はちみつ サラダ油,じゃがいも かたくり粉,油麴	605 kcal 27.2 g 17.6 g 2.7 g	住吉小 鹿妻小特 渡波小6年
5	月	ごはん 牛乳 かつおのしぐれあえり ちやんサラダ なめことたまごのスープ	牛乳,かつお,ハム 昆布,かつお節,豆腐 たまご	しょうが,キャベツ,にんじん きゅうり,コーン,なめこ,大根 スリムねぎ	ごはん,かたくり粉,小麦粉 キャノーラ油,上白糖,ごま サラダ油,ごま油	646 kcal 29.9 g 21.7 g 2.8 g	釜小 住吉小 大原小
6	火	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき キャベツとあぶらあげのごまいため さといものみそしる	牛乳,鶏肉,油揚げ 厚揚げ,みそ	にんじん,キャベツ,玉ねぎ 大根,白菜,長ねぎ	ごはん,上白糖,かたくり粉 ごま油,ごま,里芋	607 kcal 27.7 g 18.6 g 2.3 g	
7	水	しよく パン 牛乳 ミニポテトコロッケ ミートサンド コンソメスープ	牛乳,豚肉,大豆 チーズ,ベーコン	玉ねぎ,にんじん,トマト,パセリ セロリ,キャベツ,大根	食パン,じゃがいも,パン粉 キャノーラ油,サラダ油 上白糖,小麦粉,大豆油	600 kcal 21.7 g 26.2 g 3.3 g	稲井小
8	木	ごはん 牛乳 あじフライ こまつなのさつとに けんちゃんじる	牛乳,あじ,油揚げ,豆腐	にんじん,こまつな,もやし ごぼう,大根,こんにやく,長ねぎ	ごはん,パン粉,小麦粉 キャノーラ油,上白糖 里芋,ごま油	607 kcal 22.8 g 19.8 g 2.3 g	蛇田小1年 山下小6年
9	金	ごはん 牛乳 ささかまのパンこやき イタリアンサラダ ハッシュドポーク	牛乳,笹かまぼこ あおのり,粉チーズ 豚肉	ブロッコリー,にんじん,きゅうり キャベツ,えだまめ,しょうが 玉ねぎ,トマト,グリーンピース	ごはん,マヨネーズ,パン粉 ドレッシング,サラダ油 じゃがいも,上白糖 生クリーム	660 kcal 22.3 g 22.9 g 3.2 g	石巻小4年 湊小3・4年 山下小6年 万石浦小4年
13	火	ごはん のりごま ふりかけ 牛乳 とりにくのバーベキューソース こんぶのそぼろに えのきととうふのみそしる	牛乳,鶏肉,みそ,鶏肉 昆布,大豆,油揚げ,豆腐	玉ねぎ,しょうが,りんご にんじん,えだまめ,大根 えのきたけ,白菜,長ねぎ	ごはん,サラダ油,上白糖	613 kcal 32.5 g 18.7 g 3.0 g	大街道小 開北小 稲井小 住吉小5年 渡波小5年
14	水	ココア パン 牛乳 しろみざかなフライ さつまいものミルクに はくさいのスープに	牛乳,ホキ,豚肉	セロリ,にんじん,白菜,玉ねぎ	ココア,パン,かたくり粉 パン粉,キャノーラ油 マーガリン,さつまいも 生クリーム,上白糖,小麦粉	673 kcal 23.9 g 24.3 g 2.3 g	鹿妻小 万石浦小 渡波小2年
15	木	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) はるさめサラダ マーボーとうふ	牛乳,豚肉,鶏肉 みそ,豆腐	えだまめ,にんじん,きゅうり しょうが,長ねぎ,玉ねぎ たけのこ,しいたけ,なら	ごはん,春雨,ごま油 ドレッシング,サラダ油 上白糖,かたくり粉	664 kcal 25.3 g 21.8 g 2.7 g	稲井小1・2年
16	金	ごはん 牛乳 あかうおのパンバンジーソース ごぼうとぶたにくのいために きのこのみそしる	牛乳,赤魚,豚肉 油揚げ,みそ	しょうが,長ねぎ,ごぼう,にんじん こんにやく,さやいんげん,大根 まいたけ,しめじ,えのきたけ	ごはん,かたくり粉,里芋 キャノーラ油,ごま油 上白糖,ごま,サラダ油	615 kcal 25.9 g 19.4 g 2.3 g	寄磯小 蛇田小1年 開北小5年
19	月	ごはん 牛乳 さばのみそに にくじゃが すましじる	牛乳,さば,みそ,豚肉 うずらの卵,豆腐	にんじん,玉ねぎ,こんにやく グリーンピース,しめじ,糸みつば	ごはん,サラダ油 じゃがいも,上白糖	665 kcal 28.3 g 23.6 g 2.6 g	石巻小 鹿妻小 万石浦小 鮎川小
20	火	ごはん 牛乳 いかのかりんとうあげ あおなのおひたし とんじる	牛乳,いか,ツナ,豚肉 豆腐,みそ	しょうが,にんじん,もやし ほうれんそう,ごぼう,大根 白菜,こんにやく,長ねぎ	ごはん,小麦粉,かたくり粉 キャノーラ油,上白糖 じゃがいも,大豆油	607 kcal 28.5 g 17.2 g 2.7 g	
21	水	せわり げんえん ソフトパン 牛乳 しおやきそば スティックパン,バークトマトソース ブルーベリーソース,いりフルーツヨーグルト	牛乳,牛肉,鶏肉,豚肉 えび,いか,ヨーグルト	しょうが,にんじん,玉ねぎ もやし,キャベツ,ピーマン みかん,パイン,黄桃	減塩ソフトパン,サラダ油 かたくり粉,中華めん,パン粉 生クリーム,オナチココ 上白糖,ブルーベリーソース	626 kcal 25.7 g 21.7 g 2.8 g	蛇田小 湊小 山下小 渡波小 大街道小6年 鹿妻小3年
22	木	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ きりぼしだいこんのハリハリサラダ はっとじる	牛乳,鶏肉,ツナ,鶏肉 油揚げ	しょうが,にんじん,切干大根 きゅうり,水菜,キャベツ,大根 白菜,しいたけ,糸みつば	ごはん,かたくり粉 キャノーラ油,ドレッシング はつと大豆油	615 kcal 25.3 g 18.8 g 1.9 g	大原小 寄磯小 大街道小6年 住吉小6年 稲井小4年
23	金	ごはん 牛乳 あつやきたまごのちゅうかきのこあんかけ もやししいりチンジャオロース みそワナンスープ	牛乳,卵,豚肉,みそ	玉ねぎ,えのきたけ,しいたけ しょうが,にんじん,もやし たけのこ,ピーマン,白菜 メンマ,コーン,長ねぎ	ごはん,ごま油,上白糖 かたくり粉,サラダ油 ワナンの皮	629 kcal 25.2 g 18.9 g 3.2 g	大街道小6年 住吉小6年
26	月	ごはん 牛乳 とんかつみそソースかけ ささみとだいこんのサラダ わかめスープ	牛乳,豚肉,卵,みそ,ささみ ベーコン,豆腐,わかめ	にんじん,きゅうり,大根 白菜,長ねぎ	ごはん,パン粉,小麦粉 サラダ油,キャノーラ油 上白糖,ドレッシング,ごま ごま油,米油	601 kcal 21.6 g 20.2 g 2.9 g	蛇田小 釜小 湊小 山下小 渡波小
27	火	ごはん 牛乳 あかうおのサクサクやき にくやさしいため なめこじる	牛乳,赤魚,豚肉 豆腐,みそ	しょうが,にんじん,玉ねぎ キャベツ,もやし,ピーマン 大根,なめこ,長ねぎ	ごはん,マヨネーズ 上白糖,かたくり粉 パン粉,ごま油	629 kcal 24.6 g 24.7 g 2.5 g	開北小2年 万石浦小1年
28	水	ミルク パン 牛乳 オムレツデミソース ひじきのサラダ クラムチャウダー	牛乳,卵,ひじき,ささみ ベーコン,あさり,チーズ	えのきたけ,しめじ,にんじん キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	ミルク,パン,サラダ油 生クリーム,米油 ドレッシング,じゃがいも	638 kcal 24.2 g 31.1 g 3.2 g	鹿妻小2年
29	木	ごはん 牛乳 ぎゅうにくいりコロッケ チョコレギザラダ みそスープ	牛乳,牛肉,わかめ 豚肉,みそ	玉ねぎ,大根,きゅうり,水菜 キャベツ,にんじん,白菜 もやし,コーン,長ねぎ	ごはん,じゃがいも,パン粉 小麦粉,かたくり粉,サラダ油 キャノーラ油,ドレッシング ごま油,上白糖	623 kcal 18.0 g 19.8 g 2.7 g	開北小1年 稲井小6年 万石浦小5年 万石浦小6年 大原小6年
30	金	むぎ ごはん 牛乳 ハロウィンオータムカレー キャベツとコーンのソテー りんご	牛乳,豚肉,チーズ スキムミルク,ベーコン	しょうが,玉ねぎ,にんじん かぼちゃ,しめじ,トマト,ブルーベリー キャベツ,コーン,ピーマン,りんご	ごはん,押し麦,サラダ油 じゃがいも	648 kcal 19.1 g 19.1 g 2.8 g	石巻小 湊小 住吉小1・2年 鹿妻小1年 鮎川小6年 大原小6年

◎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。

◎🍴 はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎1カ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。

<10月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・牛乳・豚肉・卵・豆腐・わかめ・油麴・スリムねぎ・長ねぎ・小松菜・糸みつば・しめじ など