

10月の予定献立表

(中学校)

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	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め)
			赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま 体の調子を整え 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		
1	木	ごはん のりごま ふりかけ 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 昆布のそぼろ煮 えのきと豆腐のみそ汁	牛乳,鶏肉,昆布 大豆,油揚げ,豆腐 みそ,青のり,のり かつお節	玉ねぎ,にんじん,えだまめ えのきたけ,白菜,長ねぎ しょうが,りんご	ごはん,はちみつ サラダ油,上白糖 ごま,小麦粉	773 kcal 24.9 g 21.1 g 3.6 g	稲井中
2	金	給食提供なし					
5	月	ごはん 牛乳 厚焼き玉子の中華きのおあんかけ もやし入りチンジャオロース みそワタンスープ	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,ワタンの皮	781 kcal 29.9 g 21.3 g 4.0 g	湊中 石巻中 万石浦中
6	火	ごはん 牛乳 春巻き ナムル キムチスープ	牛乳,豚肉,豆腐,みそ	玉ねぎ,にんじん,しめじ キャベツ,長ねぎ,ほうれんそう 大豆もやし,にら,大根,白菜	ごはん,キャノーラ油 ごま油,サラダ油,大豆油 豚脂,小麦粉,米粉,春雨 かたくり粉	818 kcal 24.9 g 30.7 g 3.3 g	渡波中
7	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,鶏肉 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,上白糖 サラダ油,米油,大豆油 じゃがいも,生クリーム ドレッシング	887 kcal 34.0 g 40.1 g 4.1 g	稲井中 渡波中 牡鹿中3年
8	木	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(2個) 春雨サラダ マーボー豆腐	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,にら	ごはん,春雨,ドレッシング サラダ油,上白糖,ごま油 かたくり粉,小麦粉,豚脂	801 kcal 31.6 g 21.2 g 3.4 g	稲井中 牡鹿中 蛇田中1・2年 渡波中3年
9	金	ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ もやしとハムのソーテ 豚汁	牛乳,いか,ハム 豚肉,豆腐,みそ	しょうが,にんじん,もやし しめじ,チンゲン菜,ごぼう 大根,白菜,長ねぎ,こんにゃく	ごはん,小麦粉 かたくり粉,キャノーラ油 上白糖,サラダ油,里芋	777 kcal 34.6 g 20.8 g 4.0 g	渡波中 牡鹿中 稲井中3年
13	火	ごはん 牛乳 かつおのしぐれ和え りっちゃんサラダ 卵スープ	牛乳,かつお,ハム 昆布,かつお節,豆腐 卵	しょうが,キャベツ,にんじん きゅうり,コーン,白菜,長ねぎ	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	824 kcal 36.9 g 25.5 g 3.9 g	
14	水	背割り 減塩ソフト パン 牛乳 塩焼きそば スティックハンバーガー マトソース ブルーベリーソース入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,バイン,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,ナタデココ 上白糖,ブルーベリーソース	815 kcal 32.4 g 26.9 g 3.9 g	
15	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のさっと煮 けんちん汁	牛乳,さば,みそ 油揚げ,豆腐	にんじん,ごまつな,もやし ごぼう,大根,長ねぎ,こんにゃく	ごはん,上白糖,里芋 ごま油,かたくり粉	805 kcal 32.4 g 27.7 g 3.5 g	石巻中
16	金	ごはん 牛乳 笹かまのパン粉焼き 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,チーズ 豚肉	ブロッコリー,にんじん,きゅうり 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	856 kcal 28.2 g 28.2 g 4.2 g	
19	月	ごはん 牛乳 酢豚 ささみと大根のサラダ わかめスープ	牛乳,豚肉,鶏肉 ベーコン,豆腐,わかめ	玉ねぎ,にんじん,たけのこ しいたけ,しょうが,ピーマン きゅうり,大根,コーン,白菜 長ねぎ	ごはん,サラダ油,上白糖 かたくり粉,ごま油 キャノーラ油,ごま ドレッシング,米油	813 kcal 30.6 g 25.7 g 3.5 g	
20	火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツと油揚げのごま炒め 里芋のみそ汁 ★ヨーグルト	牛乳,鶏肉,油揚げ 厚揚げ,みそ,ヨーグルト	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	848 kcal 36.5 g 23.6 g 3.4 g	
21	水	食パン 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	食パン,キャノーラ油 サラダ油,上白糖,パン粉 じゃがいも,小麦粉 かたくり粉	770 kcal 26.5 g 28.2 g 4.1 g	
22	木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜ソース おから炒り 油麩入りおくずかけ	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 スリムねぎ,大根,しいたけ こんにゃく	ごはん,上白糖,はちみつ サラダ油,じゃがいも かたくり粉,油麩	770 kcal 33.0 g 20.9 g 3.5 g	稲井中 万石浦中
23	金	ごはん 牛乳 赤魚のサクサク焼き 肉野菜炒め なめこ汁	牛乳,赤魚,豆腐 みそ,豚肉	しょうが,にんじん,玉ねぎ キャベツ,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	798 kcal 29.0 g 29.7 g 3.5 g	蛇田中 万石浦中 湊中
26	月	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 肉じゃが すまし汁	牛乳,いわし,みそ 豚肉,うずらの卵,豆腐	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース しめじ,糸みつば,こんにゃく	ごはん,サラダ油 じゃがいも,上白糖 ごま,米粉	770 kcal 32.1 g 21.1 g 3.2 g	蛇田中 稲井中 牡鹿中
27	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 切干大根のハリハリサラダ はっと汁	牛乳,鶏肉,ツナ 油揚げ	しょうが,にんじん,切干大根 きゅうり,キャベツ,水菜,ごぼう 大根,しいたけ,糸みつば	ごはん,かたくり粉 キャノーラ油,大豆油 ドレッシング,はっと	787 kcal 30.5 g 22.0 g 2.3 g	
28	水	ココア パン 牛乳 白身魚フライ さつまいものミルク煮 白菜のスープ煮	牛乳,ホキ,豚肉	セロリ,にんじん,白菜,玉ねぎ	ココアパン,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,かたくり粉 パン粉	863 kcal 29.6 g 29.9 g 2.9 g	
29	木	麦ごはん 牛乳 ハロウィンオータムカレー キャベツとコーンのソーテ 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 りんご,ブルーベリー,キャベツ コーン,ピーマン	ごはん,押し麦 サラダ油,じゃがいも	821 kcal 23.2 g 22.7 g 3.5 g	石巻中
30	金	ごはん 牛乳 牛肉入りコロッケ チョレギサラダ 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,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 キャノーラ油,サラダ油 ドレッシング,ごま油 上白糖,かたくり粉,小麦粉	772 kcal 21.2 g 23.8 g 3.3 g	渡波中

◎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。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎🍴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。

◎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・押し麦・豚肉・卵・わかめ・油麩・小松菜・スリムねぎ・長ねぎ・糸みつば・しめじ など