



10月よていこんだてひょう(小学校)



石巻市河北学校給食センター

日	曜日	ス プ リ ン	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 (給食止め等)		
			こんだてめい						
			赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま				
			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	はたらく力や 熱になる食べもの				
1	木		ごはん のりごま ふりかけ	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 さといものみそじる	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ あおさ のり 青のり かつお節	にんじん 白菜 ほうれん草 キャベツ もやし	ごはん 里いも 砂糖 でんぶん サラダ油 ごま 小麦粉	620 31.2 19.4 2.6	北上小3・4年
2	金		ごはん	さばのみそに にくじゃが すましじる	牛乳 豆腐 うすろ卵 なたと さば みそ 豚肉	しいたけ えのきだけ たまごだけ みつば 玉ねぎ にんじん 枝豆 こんにゃく	ごはん 砂糖 でんぶん サラダ油 じゃがいも	647 29.0 21.4 2.8	桃生小2年
5	月		ごはん	宮城県産ぶたにくのしょうがやき おからいり アーモンドフィッシュ 宮城の郷土料理「おくずかけ」	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 ちくわ おから 鶏肉 かたくちいわし	にんじん たけのこ ししいたけ こんにゃく りんご しょうが 玉ねぎ ごぼう きくらげ スリムねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん 油ふ サラダ油 ごま じゃがいも アーモンド	635 30.7 21.0 2.1	
6	火		ごはん	三陸産かつおのしぐれあえ サラダでげんき「りっちゃんサラダ」 なめことたまごのスープ	牛乳 豆腐 たまご かつお ハム 昆布 かつお節	にんじん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま サラダ油	659 29.9 22.2 2.4	飯野川小
7	水	○	とうにゅう しょくパン	フライドポテト ミートサンド コンソメスープ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆	セロリ にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんにく ピーマン トマト	パン じゃがいも 大豆油 サラダ油 砂糖	611 25.5 24.9 2.7	大谷地小 桃生小6年
8	木	○	むぎ ごはん	石巻産ささかまのピザふうやき やさしいサラダ ハッシュドポーク	牛乳 豚肉 チーズ 笹かまぼこ(卵抜) 白いんげん豆 スキムミルク	にんにく 玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	ごはん 押麦 サラダ油 じゃがいも 生クリーム 大豆油 砂糖 ドレッシング マヨネーズ風調味料 小麦粉	628 21.4 20.7 2.4	桃生小6年
9	金		ごはん	のりしおポテトコロケ こんぶのそぼろに えのきととうふのみそじる	牛乳 豆腐 みそ 青のり 大豆 豚肉 昆布	にんじん 大根 小松菜 えのきだけ 白菜 枝豆	ごはん 油ふ パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 大豆油 米粉 サラダ油	620 24.2 20.3 2.2	
13	火		ごはん	いかのかりんとうあげ 石巻産こまつなのさつとに ピリからみそじる	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いか さつま揚げ	にんにく しょうが 大根 にんじん 長ねぎ もやし 小松菜	ごはん サラダ油 砂糖 大豆油 じゃがいも バター 小麦粉 でんぶん	622 27.7 17.6 2.5	大谷地小
14	水	○	ミルク パン	トマトミートオムレツ ナポリタンソーテ クラムチャウダー	牛乳 パラベーコン あさり 白いんげん豆 たまご スキムミルク 鶏肉 ハム	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ トマト にんにく マッシュルーム エリンギ ピーマン	パン バター 大豆油 じゃがいも 生クリーム オリーブ油 砂糖 スパゲティ	631 23.5 27.4 2.7	二俣小 北上小
15	木		ごはん	いわしのごまみそに ひじきとれんこんのいりに あぶらふりいはとじる	牛乳 鶏肉 いわし みそ 油揚げ ひじき 大豆	ごぼう 白菜 まいたけ 長ねぎ にんじん れんこん こんにゃく いんげん	ごはん サラダ油 はっと 油ふ 砂糖 ごま 米粉 ごま油	609 23.6 16.9 2.5	
16	金		ごはん	あげチヂミ はるさめサラダ キムチスープ ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 たまご ヨーグルト	にんじん 大根 長ねぎ 白菜 くら きゅうり 玉ねぎ パプリカ きくらげ 枝豆	ごはん サラダ油 砂糖 小麦粉 でんぶん 米粉 大豆油 春雨 ドレッシング	645 22.6 18.4 2.2	
19	月		ごはん	メンチカツ きりぼしだいこんのハリハリサラダ けんちんじる	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 大豆 ツナ	ごぼう にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 大根 切干大根 きゅうり ほうれん草	ごはん ごま油 里いも パン粉 牛脂 大豆油 砂糖 でんぶん ドレッシング 小麦粉	668 23.4 24.3 2.5	二俣小 北上小
20	火		ごはん	あつやきたまごのきのこあんかけ もやしのチンジャオロース みそスープ	牛乳 鶏肉 みそ たまご 豚肉	しょうが にんじん にんにく 白菜 コーン くら 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ もやし ピーマン	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 でんぶん	606 25.1 18.7 2.7	桃生小
21	水	○	ファイバー ブレッド	バーベキューチキン キャラメルジャム りんご入りさつまいものミルクに はくさいのスープに	牛乳 豚肉 鶏肉	セロリ にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ にんにく パイン りんご レーズン	パン はちみつ バター さつまいも 生クリーム 砂糖 キャラメルジャム	628 28.2 18.0 2.5	
22	木		ごはん	さばまっきのカレーあげ ごぼうとぶたにくのいためもの まめふのみそじる フチりんごゼリー	牛乳 豆腐 みそ さば 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	ごはん まめふ 米粉 でんぶん 大豆油 砂糖 サラダ油 りんごゼリー	658 26.8 22.9 2.0	まっき 献立
23	金	○	ごはん	ポークしゅうまい(2こ) チョレギサラダ 宮城県産とうふのマーボーどうふ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん ししいたけ 玉ねぎ たけのこ くら キャベツ きゅうり	ごはん サラダ油 砂糖 でんぶん ごま油 ラー油 小麦粉 ドレッシング	634 27.0 20.3 2.6	飯野川小 二俣小1・2・3・4年
26	月		ごはん	すぶた だいこんとささみのサラダ わかめスープ	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 鶏ささみ	白菜 たもぎだけ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ ししいたけ パプリカ ピーマン 大根 水菜	ごはん でんぶん 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油	605 24.6 18.9 2.6	雄勝小 桃生小
27	火		ごはん	あかうおのサクサクやき はるさめいりやさしいため とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 赤魚 パラベーコン	ごぼう にんじん しめじ 大根 白菜 しょうが 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ごはん サラダ油 砂糖 里いも でんぶん 春雨 マヨネーズ風調味料 パン粉 ごま油	634 26.0 20.8 2.3	北上小1・2年
28	水	○	せわり げんえん ソフトパン	かいせんしおやきそば ウィンナーケチャップかけ ブルーベリーいりフルーツヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 えび いか ウィンナー 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 もも ブルーベリー	パン サラダ油 焼きそば麺 生クリーム	627 23.4 25.5 2.2	
29	木		ごはん	とりにくのからあげ もやしのナムル みそワタンスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	しょうが にんじん 白菜 玉ねぎ にんにく くら もやし ほうれん草	ごはん サラダ油 砂糖 ワタンの皮 ごま油 でんぶん 米粉 大豆油	616 27.1 18.4 2.5	桃生小3年
30	金	○	おおむぎ ごはん	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 白いんげん豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ エリンギ りんご フルーン なす キャベツ コーン	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも	609 20.0 16.2 2.1	HALLOWEEN

※牛乳は毎日つきます。 ※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。

★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上小・雄勝小は給食センターから配送) 【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】

・ごはん ・押麦 ・たまご ・とうふ ・長ねぎ ・わかめ
・パン ・油ふ ・豚肉 ・牛乳 ・ヨーグルト ・かつお ・大豆

【今月の地場産物《石巻産》】

・みそ ・しょうゆ ・笹かまぼこ ・さつま揚げ
・焼きそば麺 ・小松菜 ・スリムねぎ ・パプリカ