



10月予定献立表（中学校）



石巻市河北学校給食センター

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 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考 (給食止め等)
				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 鶏肉の照り焼き キャベツと油揚げのごま炒め 里いものみそ汁	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	780 37.8 22.2 3.5	北上中
2	金		ごはん さばのみそ煮 肉じゃが すまし汁	牛乳 うす卵 なたと 豆腐 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	798 33.6 24.3 3.3	飯野川中 河北中・北上中 桃生中
5	月		ごはん 宮城県産豚肉のしょうが焼き おから炒り アーモンドフィッシュ 宮城の郷土料理「おくすかけ」	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 ちくわ おから 鶏肉 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 油ふり サラダ油 ごま じゃがいも アーモンド	781 35.2 22.9 2.7	飯野川中 河北中 雄勝中
6	火		ごはん 三陸産かつおのしぐれ和え サラダでんき「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	845 37.4 26.8 3.2	北上中1・2年
7	水	○	豆乳 食パン 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	784 31.5 30.8 3.6	雄勝中3年
8	木	○	麦 ごはん 石巻産笹かまのピザ風焼き 野菜サラダ 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	808 26.5 24.4 3.0	雄勝中3年
9	金		ごはん のり塩ポテトコロケ 昆布のそぼろ煮 えのきと豆腐のみそ汁	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 油ふり パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 大豆油 米粉 サラダ油	789 29.4 23.8 2.7	雄勝中3年
13	火		ごはん いかのかりんとう揚げ 石巻産小松菜のさっと煮 ピリ辛みそ汁	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	795 34.2 20.7 3.2	
14	水	○	ミルク パン トマトミートオムレツ ナポリタンソテー クラムチャウダー	牛乳 バラベーコン 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	843 30.2 35.5 3.7	
15	木		ごはん いわしのごまみそ煮 ひじきとれんこんの炒り煮 油ふり入りはっと汁	牛乳 鶏肉 いわし みそ 油揚げ ひじき 大豆	ごぼう 白菜 まいだけ 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 はちみつ 油ふり 砂糖 ごま 米粉 ごま油	776 28.5 19.7 3.4	
16	金		ごはん 揚げチヂミ(2枚) 春雨サラダ 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 くらげ 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	824 27.2 21.4 3.0	
19	月		ごはん メンチカツ 切干大根のハリハリサラダ けんちん汁	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	860 28.9 30.0 3.2	雄勝中 桃生中
20	火		ごはん 厚焼き玉子のきのこあんかけ 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 くらげ 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	770 30.6 22.0 3.7	
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煮 白菜のスープ煮	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	782 34.3 21.2 3.4	
22	木		ごはん さばまっきのカレー揚げ ごぼうと豚肉の炒め物 まめふのみそ汁 プチりんごゼリー	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	832 32.5 27.1 2.5	まつき 献立
23	金	○	ごはん ボークシゅうまい(2個) チョレギサラダ 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	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 くらげ 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	792 32.4 23.7 3.1	北上中
26	月		ごはん 酢豚 大根とささみのサラダ 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	775 30.0 22.3 3.6	河北中 北上中 雄勝中
27	火		ごはん 赤魚のサクサク焼き 春雨入り野菜炒め 豚汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 赤魚 バラベーコン	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	808 31.5 24.5 2.8	
28	水	○	背割り 減塩 ソフトパン 海鮮塩焼きそば ウィンナーケチャップがけ ブルーベリー入りフルーツヨーグルト和え	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	794 28.8 29.5 2.8	
29	木		ごはん 鶏肉のから揚げ もやしのナムル みそワタンスープ ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんじん 白菜 玉ねぎ にんにく くらげ 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	838 35.9 22.3 3.7	北上中2年
30	金	○	大麥 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 フルーツ なす キャベツ コーン	ごはん 大麥 サラダ油 じゃがいも	778 24.0 18.8 2.8	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。（北上中・雄勝中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 ・油ふり ・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