



令和8年10月よていこんだてひょう（小学校）

今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・油麩・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ



石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	主な材料名とさうのほたらき				栄養価		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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			しゅしよく	おかず	血や肉や骨に なる食品	からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品	kcal g g g	
1	木		ごはん	あかうおのたつたあげ ひじきサラダ きのこのみそしる	牛乳 赤魚 ひじき ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり 大根 えのき茸 しめじ 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 こま マヨネーズ 砂糖	665 27.4 27.4 2.3	
2	金		ごはん	ふたにくのしょうがやき おからのいりに おくすかけ	牛乳 豚肉 鶏肉 おから 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん スリムねぎ 干し椎茸 たけのこ こんにゃく みつば	ごはん 砂糖 はちみつ サラダ油 でんぷん じゃがいも 油麩	624 30.9 17.6 2.2	鹿又小1・2年 全中学校
5	月		ごはん	あげチヂミ ナムル キムチスープ ☆とうにゅうパンナコッタ	牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ	大豆もやし にら 玉ねぎ にんじん ほうれん草 大根 しめじ 白菜	ごはん 小麦粉 大豆油 ごま油 砂糖 ごま 豆乳パンナコッタ	607 21.5 19.4 2.5	全中学校
6	火		ごはん	さばのみそに こまつなのさつとに けんちんじる	牛乳 さば みそ 油揚げ 厚揚げ	こまつな にんじん もやし ごぼう 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	ごはん 砂糖 サラダ油 じゃがいも	622 27.3 19.9 2.3	鹿又小4年
7	水	◎	しよく パン	ミートサンド フライドポテト コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン パセリ	食パン サラダ油 じゃがいも 大豆油 砂糖	604 24.4 24.8 3.2	河南東中3年 河南西中
8	木		ごはん 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 さといものみそしる	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま サラダ油 里芋 ふりかけ	617 31.4 18.5 2.7	須江小4年 河南東中2・3年 河南西中3年
9	金	◎	ごはん	ささかまのみそマヨやき やさしいサラダ ハッシュドボーク	牛乳 笹かまぼこ みそ 豚肉	スリムねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しめじ グリンピース	ごはん マヨネーズ はちみつ でんぷん サラダ油 じゃがいも 生クリーム ドレッシング	675 23.5 24.0 3.2	河南東中 河南西中3年
12	月		 スポーツの日						
13	火		ごはん	かつおのしぐれあえ りっちゃんサラダ なめことたまごのスープ	牛乳 かつお ロースハム 昆布 かつお節 豆腐 卵	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 こま 砂糖 サラダ油 ごま油	627 26.7 20.1 2.9	広瀬小 北村小 前谷地小
14	水	◎	ココア パン	トマトミートオムレツ さつまいものミルクに はくさいのスープに ☆いちごヨーグルト	牛乳 卵 鶏肉 調理用牛乳 豚肉 いちごヨーグルト	セロリ にんじん 玉ねぎ 白菜	ココアパン バター さつまいも 砂糖 生クリーム	661 27.2 23.7 2.3	
15	木	◎	ごはん	えびしゅうまい（2こ） はるさめサラダ マーボーどうふ	牛乳 えび たら 豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ にら 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 ごま	633 23.9 16.5 2.9	前谷地小3年
16	金		ごはん	さばのからししょうゆかけ こんぶのそぼろに まめふのみそしる	牛乳 さば 鶏肉 昆布 豆腐 みそ	長ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ 小松菜	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 豆麩 サラダ油	621 33.4 18.2 3.0	
19	月		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 にくだんごいりはるさめスープ	牛乳 卵 豚肉 鶏肉	えのき茸 しょうが にんじん もやし たけのこ ビーマン メンマ 干し椎茸 きくらげ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 パン粉	604 25.5 16.5 3.1	和瀬小
20	火		ごはん	いかのかりんとうあげ ささみいりこまつなのおひたし なめこじる	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 みそ	しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 なめこ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でんぷん 大豆油	606 29.0 18.0 2.8	広瀬小1・2年 広瀬小4学年 保護者試食会
21	水	◎	せわり げんえん ソフトパン	しおやきそば スティックハンバーグトマトソース ブルーベリーソースのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 えび 牛肉 鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン ブルーベリー みかん 黄桃 パイン	ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 ナタデココ	685 27.2 18.9 3.2	鹿又小2～5年
22	木		ごはん	とりにくのからあげ チョレギサラダ アーモンドフィッシュ みそワナタンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 みそ 小魚	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし メンマ コーン 白菜 にら	ごはん でんぷん 大豆油 ごま油 ドレッシング ワナタン	628 25.8 19.8 2.7	
23	金		ごはん	いわしのごまみそに にくじゃが すましじる	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 うずら卵 わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ しめじ こんにゃく グリンピース スリムねぎ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま	622 30.2 17.7 2.6	須江小 北村小 前谷地小1・2年 和瀬小3・4年 河南西中
26	月		ごはん	すぶた ささみとだいこんのサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 レバー 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ きゅうり グリンピース 大根 もやし メンマ 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま ドレッシング	608 26.1 20.1 3.0	鹿又小
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 みそスープ	牛乳 赤魚 ベーコン 豚肉 みそ	しょうが 長ねぎ にんじん 干し椎茸 きくらげ にら チンゲンサイ にんにく 玉ねぎ メンマ コーン 白菜	ごはん マヨネーズ 砂糖 でんぷん パン粉 サラダ油 春雨 ごま油	624 25.5 20.7 2.4	北村小特支
28	水	◎	ソフトパ ン ブルーベ リー ジャム	ハーベキューチキン ナポリタンソテー クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ウインナー チーズ ベーコン 調理用牛乳 あさり スキムミルク	玉ねぎ パイン にんにく にんじん しめじ トマト ビーマン パセリ	ソフトパン サラダ油 はちみつ 砂糖 スパゲティ じゃがいも 生クリーム	653 28.7 21.0 3.0	
29	木		ごはん	ぎゅうにくだコロッケ きりぼしだいこんのはりはりサラダ とんじる	牛乳 牛肉 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 切干大根 きゅうり ほうれん草 白菜 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 ドレッシング	652 24.8 20.2 2.5	
30	金	◎	おおむぎ ごはん	オートムカレー 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	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ りんご ブルーベリー グリンピース コーン キャベツ	ごはん 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	612 18.9 16.6 2.7	北村小 河南東中

※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。

※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。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。