



令和8年10月予定献立表（中学校）

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	献立名		主 な 材 料 名 と 3 つ の ほ た ら き			栄養価		備 考 (給食止め等)
					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	kcal g g g	
			主食	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			
1	木		ごはん	赤魚の竜田揚げ ひじきサラダ きのこのみそ汁	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	849 34.2 33.1 2.7	kcal g g g	
2	金		新人大会予備日							鹿又小1・2年 全中学校
5	月		振替休業日							全中学校
6	火		ごはん	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 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	802 34.1 23.7 3.0	kcal g g g	鹿又小4年
7	水	◎	食パン	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	774 30.2 30.5 4.2	kcal g g g	河南東中3年 河南西中
8	木		ごはん ふりかけ	鶏肉の照焼き キャベツと油揚げのごま炒め 里芋のみそ汁	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 こま サラダ油 里芋 ふりかけ	778 38.0 21.4 3.7	kcal g g g	須江小4年 河南東中2・3年 河南西中3年
9	金	◎	ごはん	笹かまのみそマヨ焼き 野菜サラダ 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	856 28.7 28.5 4.0	kcal g g g	河南東中 河南西中3年
12	月		スポーツの日							
13	火		ごはん	かつおのしぐれ和え りっちゃんサラダ なめこと卵のスープ	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 こま油	798 32.8 23.6 3.5	kcal g g g	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煮 白菜のスープ煮 ☆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	795 32.0 28.9 3.1	kcal g g g	
15	木	◎	ごはん	えびしゅうまい（2こ） 春雨サラダ マーボー豆腐	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 こま	791 28.7 18.7 3.4	kcal g g g	前谷地小3年
16	金		ごはん	さばの辛子醤油かけ 昆布のそぼろ煮 豆麩のみそ汁	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	811 39.7 24.4 4.5	kcal g g g	
19	月		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 肉団子入り春雨スープ	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 ピーマン 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	775 31.8 19.6 3.8	kcal g g g	和瀬小
20	火		ごはん	いかのかりんと揚げ ささみ入り小松菜のお浸し なめこ汁	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	773 34.9 21.2 3.6	kcal g g g	広瀬小1・2年 広瀬小4学年 保護者試食会
21	水	◎	背割 減塩 ソフトパン	塩焼きそば 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和え	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 ピーマン 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	910 35.2 23.3 4.3	kcal g g g	鹿又小2～5年
22	木		ごはん	鶏肉のから揚げ チョレギサラダ アーモンドフィッシュ みそワタンスープ	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 こま油 ドレッシング ワンタン	786 30.8 22.8 3.5	kcal g g g	
23	金		ごはん	いわしのごまみそ煮 肉じゃが すまし汁	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 こま	786 37.0 20.6 3.3	kcal g g g	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	酢豚 ささみと大根のサラダ 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 こま ドレッシング	772 31.9 23.5 3.7	kcal g g g	鹿又小
27	火		ごはん	赤魚のサクサク焼き 春雨入り野菜炒め 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 こま油	788 31.1 24.2 3.0	kcal g g g	北村小特支
28	水	◎	ソフトパ ン アルバー ン ザ	バーベキューチキン 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 ピーマン 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	846 36.1 25.8 4.5	kcal g g g	
29	木		ごはん	牛肉コロケ 切干大根のはりはりサラダ 豚汁	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	806 29.5 23.3 3.1	kcal g g g	
30	金	◎	大麦 ごはん	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	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ りんご グリンピース コーン キャベツ	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも	780 22.9 19.0 3.3	kcal g g g	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。