



10月の予定献立表(小学校)

石巻市住吉学校給食センター

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 血や肉や骨になる食べ物	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べ物	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食べ物		
1 木		ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき あからのいりに あぶらふいりおくずかけ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 おから 鶏肉 ちくわ	しょうが にんじん きくらげ えだまめ スリムねぎ 干し椎茸 だけのこ	ごはん はちみつ サラダ油 油麩 砂糖 じゃがいも でん粉	621 Kcal 29.4 g 19.0 g 2.3 g	
2 金	○	ごはん ぎゅうにゅう	あげぎょうざ(2こ) ◆もやしのちゅうかあえ マーボー豆腐	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ もやし コーン にんじん きゅうり にんにく にら しょうが 干し椎茸 だけのこ	ごはん ごま 小麦粉 大豆油 でん粉 砂糖 サラダ油 ラー油 ごま油	679 Kcal 23.2 g 25.7 g 2.0 g	
5 月		ごはん ぎゅうにゅう	あげちぢみ ◆はるさめサラダ キムチスープ	牛乳 豚肉 たまご 魚肉ソーセージ 豆腐 みそ	にら 玉ねぎ にんじん きゅうり パプリカ りんご はくさい だいこん 長ねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ	ごはん 小麦粉 大豆油 米粉 でん粉 サラダ油 春雨 じゃがいも 砂糖 ごま油 ドレッシング	635 Kcal 20.1 g 21.1 g 2.4 g	
6 火		ごはん ぎゅうにゅう	いわしのごまみそに にくじゃが はなるといりすましじる	牛乳 いわし みそ 豚肉 豆腐 なた うずらの卵	にんじん みつば 玉ねぎ こんにゃく グリンピース まいだけ	ごはん ごま 米粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖	618 Kcal 27.4 g 18.8 g 2.0 g	
7 水		とうにゅう しよくパン ぎゅうにゅう	ミートサンド フライドポテト ジュリアンヌスープ	牛乳 豚肉 大豆 バラベーコン	にんにく トマト セロリ にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ えのきだけ	豆乳食パン サラダ油 砂糖 じゃがいも 大豆油	647 Kcal 27.8 g 28.5 g 3.0 g	
8 木		ごはん ぎゅうにゅう	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 だいこんのみそしる ★◆ヨーグルトドリンク	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ヨーグルトドリンク	にんじん キャベツ もやし だいこん まいだけ こまつな	ごはん でん粉 ごま サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも	638 Kcal 31.6 g 19.1 g 2.5 g	
9 金		ごはん ぎゅうにゅう	さばまっきのカレーマリネ こんぶのそぼろに キャベツとこうや豆腐のみそしる	牛乳 さば 鶏肉 昆布 大豆 油揚げ みそ 高野豆腐	玉ねぎ 長ねぎ にんじん えだまめ だいこん キャベツ パプリカ	ごはん 砂糖 サラダ油 大豆油	617 Kcal 26.9 g 22.1 g 2.3 g	向陽小特支
13 火		ごはん ぎゅうにゅう	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 ハム 昆布 豆腐 たまご かつお節	しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン はくさい なめこ スリムねぎ	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 ごま油 ごま サラダ油	611 Kcal 27.1 g 17.8 g 2.0 g	
14 水	○	しよくパン ブルーベリー ジャム ぎゅうにゅう	バーベキューチキン さつまいものミルクに はくさいのスープ ◆ベビーチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	玉ねぎ バイン にんにく セロリ パセリ はくさい にんじん	食パン バター 砂糖 はちみつ さつまいも 生クリーム くり ブルーベリージャム	648 Kcal 30.4 g 21.8 g 3.0 g	向陽小5年
15 木		ごはん ぎゅうにゅう	ほっけフライ /パックタルタルソース ◆パプリカいりひじきサラダ きのこのみそしる	牛乳 ほっけ たまご 芽ひじき ツナ 厚揚げ みそ	パプリカ ブロッコリー きゅうり 長ねぎ コーン 干し椎茸 だいこん にんじん えのきだけ ぶなしめじ まいだけ	ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 タルタルソース ドレッシング じゃがいも	629 Kcal 26.9 g 20.3 g 2.2 g	中里小
16 金	○	ごはん ぎゅうにゅう	ささかまみそマヨやき ◆ポパイサラダ クラムチャウダー	牛乳 笹かまぼこ みそ パラベーコン あさり スキムミルク	コーン 玉ねぎ きゅうり ほうれんそう キャベツ パプリカ にんじん ブロッコリー	ごはん 砂糖 じゃがいも バター マヨネーズ ドレッシング 生クリーム 白いんげん豆	622 Kcal 22.1 g 19.5 g 2.3 g	
19 月		ごはん ぎゅうにゅう	みやぎけんさん ぶたにくシュマイ(2こ) もやしのチンジャオロース はるさめスープ	牛乳 豚肉 バラベーコン	玉ねぎ 長ねぎ にんにく にんじん キャベツ ピーマン だけのこ はくさい しょうが	ごはん 春雨 小麦粉 サラダ油 じゃがいも ごま油 砂糖 でん粉	606 Kcal 21.9 g 17.9 g 2.1 g	中里小
20 火		ごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんとうあげ ◆ほうれんそうのごまあえ はつとじる	牛乳 いか ツナ 鶏肉 油揚げ 高野豆腐	しょうが ごぼう もやし ほうれんそう にんじん だいこん みつば	ごはん 砂糖 はつと でん粉 大豆油 ごま 小麦粉 三温糖	631 Kcal 26.5 g 18.9 g 2.7 g	
21 水		ミルクパン ぎゅうにゅう	オムレツホワイトソース ナポリタンソテー まめいりコロコロやさいスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 大豆 バラベーコン たまご いんげん豆	マッシュルーム にんにく にんじん トマト 玉ねぎ ぶなしめじ ピーマン だいこん こまつな	ミルクパン サラダ油 大豆油 でん粉 砂糖 小麦粉 スパゲッティ コーヒー牛乳の素	638 Kcal 23.3 g 22.9 g 3.0 g	貞山小
22 木		ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ◆チョレギサラダ さといもいりみそしる	牛乳 鶏肉 わかめ 寒天 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ きゅうり パプリカ こんにゃく だいこん ぶなしめじ チンゲンサイ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 大豆油 ドレッシング さといも	608 Kcal 24.8 g 20.4 g 2.2 g	
23 金		ごはん ぎゅうにゅう	あじのおこうじやき こまつなのさつとに けんちんじる なつとう	牛乳 さつま揚げ あじ 鶏肉 油揚げ 豆腐 納豆	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも	620 Kcal 31.9 g 18.9 g 2.3 g	中里小3年・4年
26 月		ごはん ぎゅうにゅう	すぶた ◆きりぼしだいこんの ハリハリサラダ しおワンタンスープ	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	にんにく 水菜 干し椎茸 玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが 切干大根 きゅうり だけのこ はくさい だいこん パプリカ 大豆もやし スリムねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 大豆油 ごま油 ワンタンの皮	617 Kcal 24.7 g 17.3 g 2.0 g	貞山小 向陽小
27 火		ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのしおからあげ やさいのちゅうかいため とんじる	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ 赤魚 豆腐 みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ コーン 長ねぎ ピーマン こんにゃく だいこん はくさい にんじん ごぼう	ごはん ごま油 でん粉 大豆油 じゃがいも サラダ油	616 Kcal 25.9 g 19.9 g 2.3 g	
28 水	○	せわり げんえん ソフトパン ぎゅうにゅう	しおやきそば スティックハンバーグケチャップソース ◆ブルーベリーいりフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 えび 牛肉 鶏肉 ヨーグルト	しょうが 黄桃 玉ねぎ キャベツ もやし みかん ピーマン にんじん ブルーベリー	ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 パン粉 でん粉 砂糖 生クリーム	611 Kcal 26.3 g 23.5 g 2.7 g	
29 木		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくコロッケ/パックソース ◆みずなとささみのわふうサラダ みそスープ	牛乳 牛肉 おから ささみフレーク みそ バラベーコン	玉ねぎ 水菜 もやし にんじん にら だいこん にんにく はくさい 長ねぎ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油 ドレッシング ごま油 サラダ油 砂糖	648 Kcal 18.8 g 21.9 g 2.7 g	
30 金	○	おおむぎ ごはん ぎゅうにゅう	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 ワインナー	玉ねぎ りんご しょうが にんじん かぼちゃ なす ぶなしめじ にんにく グリンピース コーン キャベツ ピーマン	ごはん 大麦 じゃがいも サラダ油	653 Kcal 21.3 g 17.6 g 2.7 g	

- はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。
 - 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。
 - ☆は業者から直接、学校に配送されます。 ◆は学校冷蔵庫保存になります。
- ＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞ごはん・大麦・パン・焼きそば麺・牛乳・豚肉・笹かま・豆腐・わかめ・油麩
ヨーグルト・しょうゆ・みそ・小松菜・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ など