



10月の予定献立表(中学校)



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 脂肪 塩分	備考 (給食止め等)
			赤のなかま 血や肉や骨になる食べもの	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べもの	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食べもの		
1木		ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き おからの炒り煮 油麩入りおくらかけ	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	791 Kcal 36.0 g 22.0 g 3.0 g	
2金	○	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) ◆もやし中華和え 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 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	831 Kcal 27.7 g 27.9 g 2.4 g	山下中 住吉中
5月		ごはん 牛乳 揚げちぢみ(2個) ◆春雨サラダ 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	852 Kcal 24.5 g 27.6 g 3.0 g	青葉中 山下中
6火		ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 肉じゃが 花なると入りすまし汁	牛乳 いわし みそ 豚肉 豆腐 なた うすらの卵	にんじん みつば 玉ねぎ ごんにゃく 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	788 Kcal 34.0 g 21.9 g 2.6 g	
7水		豆乳 食パン 牛乳 ミートサンド フライドポテト ジュリアンスープ	牛乳 豚肉 大豆 ハラペーコン	にんにく トマト セロリ にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ えのきたけ	豆乳食パン サラダ油 砂糖 じゃがいも 大豆油	827 Kcal 34.7 g 35.2 g 4.1 g	住吉中3年
8木		ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツと油揚げのごま炒め 大根のみそ汁 ☆◆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	799 Kcal 38.1 g 22.4 g 3.2 g	住吉中3年
9金		ごはん 牛乳 さばまっきのカレーマリネ 昆布のそぼろ煮 キャベツと高野豆腐のみそ汁	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	781 Kcal 33.2 g 26.2 g 2.9 g	住吉中3年
13火		ごはん 牛乳 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 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	776 Kcal 33.6 g 20.9 g 2.7 g	住吉中
14水	○	食パン ブルーベリー ジャム 牛乳 バーベキューチキン さつまいものミルク煮 白菜のスープ ◆ペペーチーズ	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	814 Kcal 37.6 g 26.3 g 4.0 g	
15木		ごはん 牛乳 ほっけフライ/バックタルソース ◆パプリカ入りひじきサラダ きのこのみそ汁	牛乳 ほっけ たまご 芽ひじき ツナ 厚揚げ みそ	パプリカ プロックリー きゅうり 長ねぎ コーン 干し椎茸 だいこん にんじん えのきたけ 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	798 Kcal 33.4 g 23.5 g 2.7 g	
16金	○	ごはん 牛乳 笹かまみそマヨ焼き ◆ポパイサラダ クラムチャウダー	牛乳 笹かまぼこ みそ ハラペーコン 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 プロックリー	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	798 Kcal 27.3 g 22.6 g 3.0 g	住吉中
19月		ごはん 牛乳 宮城県産豚肉シューマイ(2個) もやしのチンジャオロース 春雨スープ アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 ハラペーコン かたくちいわし	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 アーモンド	775 Kcal 27.2 g 21.6 g 2.7 g	
20火		ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ ◆ほうれん草のごま和え はっと汁	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 はっと でん粉 大豆油 ごま 小麦粉 三温糖	806 Kcal 33.0 g 22.3 g 3.6 g	
21水		ミルクパン 牛乳 オムレツホワイトソース ナポリタンソー 豆入りコロコロ野菜スープ ヨーヒー牛乳の素	牛乳 大豆 ハラペーコン 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 ヨーヒー牛乳の素	814 Kcal 28.6 g 28.3 g 4.0 g	
22木		ごはん のりごま ふりかけ 牛乳 鶏肉のから揚げ ◆チヨレギサラダ さといも入りみそ汁	牛乳 かつお節 のり おおよさ 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 ごんにゃく だいこん ぶなしめじ チンゲンサイ	ごはん ごま 小麦粉 砂糖 でん粉 大豆油 ドレッシング さといも	790 Kcal 30.9 g 24.9 g 3.0 g	
23金		文化祭・合唱コンクール等					全中学校
26月		ごはん 牛乳 酢豚 ◆切干大根のハリハリサラダ 塩ワタンスープ	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	768 Kcal 37.5 g 21.1 g 2.8 g	
27火		ごはん 牛乳 赤魚の塩唐揚げ 野菜の中華炒め 豚汁	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 ごんにゃく 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	786 Kcal 30.5 g 20.3 g 2.6 g	
28水	○	背割減塩 ソフトパン 牛乳 塩焼きそば スティックハンバーグケチャップソース ◆ブルーベリー入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	781 Kcal 31.6 g 23.1 g 3.1 g	
29木		ごはん 牛乳 牛肉コロッケ/パックソース ◆水菜とささみの和風サラダ みそスープ	牛乳 牛肉 おから ささみフレック みそ ハラペーコン	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	787 Kcal 32.7 g 28.8 g 3.8 g	
30金	○	大麦ごはん 牛乳 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 ウインナー	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	796 Kcal 22.2 g 25.6 g 3.2 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