１１月のよていこんだてひょう

（小学校）

令和8年11月4日
石巻市東学校給食センター

日	曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいと3つのはたらき あかのなかま 血や肉や骨になる食品	みどりのなかま 体の調子を整え病気を防ぐ食品	きいろのなかま はたらく力や熱になる食品	えいようか エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 （給食止め）
4	しょくパン りんごジャム 牛乳	モウカザメクリスピー こまつなとエリンギのソテー さつまいもチャウダー	牛乳, サメ ベーコン, 鶏肉 チーズ	にんじん, エリンギ, 玉ねぎ 小松菜	食パン, キャノーラ油 バター, サラダ油, 小麦粉 さつまいも, 生クリーム 上白糖, りんごジャム	653 kcal 26.5 g 26.0 g 3.1 g	渡波小4年
5	ごはん 牛乳	さけのみそマヨネーズやき にくじゃが はっとじる	牛乳, 鮭, みそ, 豚肉 鶏肉	にんじん, 玉ねぎ, 大根 こんにゃく, グリンピース しめじ, 糸みつば	ごはん, マヨネーズ サラダ油, じゃがいも 上白糖, はっと	614 kcal 28.3 g 16.3 g 2.8 g	石巻小　稲井小 蛇田小2年　開北小6年 大街道小5年　鮎川小1．2年 大原小1．2年　寄磯小1．2年
6	ごはん 牛乳	いかのかりんとうあげ かみかみチョレギサラダ とうふボールスープ	牛乳, いか, わかめ 豆腐, 鶏肉, 寒天	しょうが, 大根, きゅうり キャベツ, にんじん, 白菜 たけのこ, 玉ねぎ, しめじ 長ねぎ	ごはん, 小麦粉, 上白糖 かたくり粉, パン粉 キャノーラ油, ごま油 ドレッシング	618 kcal 24.7 g 19.2 g 2.6 g	大街道小1．2年　湊小5年 開北小6年　鹿妻小1年
9	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ こんさいサラダ あぶらふのみそしる	牛乳, 卵, 鶏肉, ツナ 豆腐, みそ	れんこん, にんじん, 大根 きゅうり, コーン, 玉ねぎ 小松菜	ごはん, サラダ油 上白糖, かたくり粉 ドレッシング, 油ふ 大豆油	622 kcal 24.4 g 20.7 g 2.2 g	
10	ごはん 牛乳	ほっけのからあげ こまつなのさっとに すましじる	牛乳, ほっけ, 油揚げ うずらの卵, 豆腐	しょうが, にんじん, 小松菜 もやし, しめじ, 糸みつば	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖	617 kcal 26.6 g 22.3 g 2.5 g	
11	ココアパン 牛乳	きびなごカリカリフライ（2ほん） チーズいりほうれんそうのサラダ ごもくうどん	牛乳, きびなご, ツナ チーズ, 鶏肉, 油揚げ	にんじん, もやし, しいたけ ほうれんそう, ごぼう, 長ねぎ しょうが	ココアパン, 上白糖 キャノーラ油, うどん ドレッシング, 米粉, パン粉 じゃがいも, かたくり粉 菜種油, 大豆油	642 kcal 27.5 g 25.6 g 2.7 g	石巻小6年 蛇田小6年
12	むぎごはん 牛乳	ポークカレー コールスローサラダ りんご	牛乳, 豚肉, チーズ スキムミルク	しょうが, 玉ねぎ, にんじん りんご, プルーン, きゅうり グリンピース, キャベツ コーン	ごはん, 押し麦 サラダ油, じゃがいも ドレッシング	639 kcal 18.5 g 19.9 g 2.8 g	石巻小6年 蛇田小6年 湊小1．2年
16	ごはん 牛乳	さばまっきのたつたあげ チャプチェ こねぎまっきのたまごスープ	牛乳, さば, 豚肉 茎わかめ, 豆腐, 卵	しょうが, にんじん, もやし たけのこ, しいたけ, 白菜 パプリカ, チンゲン菜 えのきたけ, スリムねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 上白糖, 春雨	615 kcal 27.1 g 18.7 g 2.5 g	
17	ごはん 牛乳	むししゅうまい（2こ） わかめとツナのサラダ マーボーどうふ	牛乳, 鶏肉 わかめ, ツナ, 豚肉 みそ, 豆腐	にんじん, きゅうり, 長ねぎ キャベツ, しょうが, 玉ねぎ たけのこ, しいたけ, にら	ごはん, ドレッシング サラダ油, 上白糖, 小麦粉 かたくり粉, ごま油, 豚脂	648 kcal 27.9 g 21.2 g 2.9 g	
18	せわり げんえん ソフトパン 牛乳	やきそば ボイルウインナー ナタデココいりフルーツヨーグルト	牛乳, ウインナー 豚肉, 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 トマト, パイン, 黄桃	減塩ソフトパン サラダ油, 中華めん 上白糖, みかんゼリー ナタデココ	603 kcal 22.9 g 21.5 g 2.6 g	湊小6年
19	ごはん 牛乳	とりにくのこうみやき まめまめサラダ うーめんじる	牛乳, 鶏肉, みそ ハム, 大豆	しょうが, 長ねぎ, にんじん キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ えだまめ, しいたけ	ごはん, ごま油, ごま 上白糖, ドレッシング うーめん, 刻みふ	610 kcal 30.0 g 19.4 g 2.5 g	湊小6年　鹿妻小6年
20	ごはん 牛乳	くじらのオーロラソース ひじきのいりに なめこじる	牛乳, くじら肉, 大豆 ひじき, 油揚げ, 豆腐 みそ	玉ねぎ, にんじん, えだまめ こんにゃく, 大根, なめこ 白菜, 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 小麦粉, キャノーラ油 サラダ油, 上白糖 ごま油	651 kcal 31.1 g 19.0 g 2.8 g	湊小6年　鹿妻小6年
24	ごはん あじつけのり 牛乳	いわしのカレーに わふうサラダ おくずかけ 和食の日	牛乳, いわし, ツナ 油揚げ, のり	キャベツ, にんじん, コーン きゅうり, 大根, こんにゃく しいたけ, りんご	ごはん, ごま, 水あめ ドレッシング, 豆ふ, 上白糖 じゃがいも, かたくり粉 大豆油	610 kcal 24.9 g 19.0 g 2.7 g	
25	まるパン 牛乳	ハンバーグトマトソース カレーパスタ コンソメスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, チーズ ベーコン	トマト, 玉ねぎ, しめじ ピーマン, セロリ, にんじん キャベツ	丸パン, 上白糖 サラダ油, ペンネ 生クリーム, かたくり粉	625 kcal 27.0 g 25.0 g 3.1 g	
26	ごはん 牛乳	ぎゅうたんいりつくねガーリックソース きりぼしだいこんのいりに けんちんじる	牛乳, 牛タン, 鶏肉 油揚げ, 豆腐, 卵	にんじん, 切干大根, ごぼう こんにゃく, えだまめ, 大根 長ねぎ, 玉ねぎ	ごはん, 上白糖, 里芋 かたくり粉, サラダ油 ごま油, パン粉	627 kcal 22.9 g 21.5 g 3.1 g	蛇田小
27	ごはん 牛乳	たことじゃがいものコロコロあげ もやしとちくわのソテー はるさめごもくスープ	牛乳, たこ, あおさ, 卵 ちくわ, ベーコン うずら卵	にんじん, 玉ねぎ, もやし チンゲン菜, たけのこ, 白菜 しいたけ, 長ねぎ	ごはん, じゃがいも キャノーラ油, ごま油 上白糖, 春雨 かたくり粉, 小麦粉	633 kcal 21.9 g 21.0 g 2.8 g	釜小　開北小 蛇田小特支
30	ごはん 牛乳	ぶたどんのぐ さつまじる ゆめオレンジ	牛乳, 豚肉, 鶏肉 豆腐, みそ	しょうが, ごぼう, 玉ねぎ こんにゃく, しいたけ, 大根 グリンピース, にんじん, 白菜 長ねぎ, オレンジ	ごはん, サラダ油 上白糖, さつまいも	600 kcal 28.4 g 15.1 g 2.3 g	山下小

◎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。
◎🥄　はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。
◎★印は,業者からの学校への配送です。
※きびなごには、魚卵が含まれている可能性があります。

◎栄養価は3･4年生の値です。
◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り,きれいに洗いましょう。
◎1カ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。

〈今月の石巻産・宮城県産の主な食材〉
ごはん・押麦・パン・牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・さば・わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムねぎ・枝豆・大豆・なめこ・うーめん・ヨーグルト・ツナ・茎わかめ・糸三つ葉・しめじ　など