

11月の予定献立表



令和8年11月4日
石巻市東学校給食センター

(中学校)

曜日	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)
			赤のなにか 血や肉や骨に なる食品	緑のなにか 体の調子を整え 病気を防ぐ食品	黄色のなにか はたらく力や 熱になる食品		
4 水	背割り 減塩 ソフトパン 牛乳	焼きそば ボイルウインナー ナタデココ入りフルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、ウインナー 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、上白糖 サラダ油、中華めん みかんゼリー、ナタデココ	771 kcal 27.8 g 25.2 g 3.5 g	
5 木	ごはん 牛乳	いかのかりんとう揚げ かみかみチヨレギサラダ 豆腐ボールスープ	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、長ねぎ えのきたけ	ごはん、小麦粉、上白糖 かたくり粉、ごま油 キャノーラ油、パン粉 ドレッシング	786 kcal 30.0 g 22.6 g 3.4 g	稲井中2年
6 金	ごはん 牛乳	いわしのカレー煮 切干大根の炒り煮 どさんこ汁	牛乳、いわし、油揚げ 豚肉、豆腐、みそ	にんじん、切干大根 こんにやく、えだまめ、白菜 玉ねぎ、コーン、長ねぎ りんご	ごはん、サラダ油 じゃがいも、バター 水あめ、上白糖	803 kcal 32.4 g 24.7 g 3.4 g	
9 月	ごはん 牛乳	ほっけの唐揚げ 五目きんぴら おくずかけ	牛乳、ほっけ、油揚げ さつま揚げ、茎わかめ	しょうが、ごぼう、にんじん こんにやく、大根、しいたけ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、サラダ油 上白糖、ごま油、ごま じゃがいも、豆ふ	782 kcal 28.1 g 21.0 g 3.4 g	
10 火	ごはん 牛乳	豚丼の具 和風サラダ さつま汁 バック小魚	牛乳、豚肉、ツナ、豆腐 みそ、かたくちいわし	しょうが、ごぼう、玉ねぎ こんにやく、しいたけ、大根 グリーンピース、キャベツ にんじん、きゅうり、コーン 白菜、長ねぎ	ごはん、サラダ油、ごま 上白糖、ドレッシング さつまいも、大豆油	793 kcal 32.8 g 19.0 g 3.4 g	
11 水	丸パン 牛乳	照り焼きハンバーグ 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	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、ごま かたくり粉、サラダ油 生クリーム、ペンネ	770 kcal 31.4 g 29.2 g 4.1 g	渡波中 万石浦中 湊中2年
12 木	ごはん 牛乳	さばまっきの竜田揚げ 小松菜のさっと煮 けんちん汁	牛乳、さば、油揚げ、豆腐	にんじん、小松菜、もやし ごぼう、大根、こんにやく 長ねぎ、しょうが	ごはん、キャノーラ油 上白糖、里芋、ごま油 かたくり粉	786 kcal 30.3 g 27.8 g 3.2 g	万石浦中 湊中2年
16 月	ごはん 牛乳	鶏肉の香味焼き まめまめサラダ うーめん汁 ★ヨーグルト	牛乳、鶏肉、みそ、ハム 大豆、ヨーグルト	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	849 kcal 39.3 g 24.6 g 3.1 g	
17 火	ごはん 牛乳	くじらのオーロラソース 肉じゃが なめこ汁	牛乳、くじら肉、豚肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ こんにやく、グリーンピース 大根、白菜、なめこ、しょうが	ごはん、かたくり粉 小麦粉、キャノーラ油 サラダ油、上白糖 じゃがいも	846 kcal 37.1 g 19.7 g 3.6 g	
18 水	食パン りんごジャム 牛乳	モウカザメクリスピー 小松菜とエリンギのソテー さつまいもチャウダー	牛乳、サメ、チーズ ベーコン、鶏肉	にんじん、エリンギ 小松菜、玉ねぎ	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	825 kcal 32.8 g 31.9 g 4.3 g	万石浦中1年
19 木	ごはん 牛乳	赤魚の竜田揚げ チャブチ こねぎまっきの卵スープ	牛乳、赤魚、豚肉、豆腐 茎わかめ、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	777 kcal 31.0 g 22.8 g 3.2 g	湊中 渡波中2年 万石浦中2年
20 金	ごはん 牛乳	蒸ししゅうまい(2個) わかめとツナのサラダ マーボー豆腐	牛乳、豆腐 わかめ、ツナ、豚肉、みそ	にんじん、きゅうり、玉ねぎ しょうが、長ねぎ 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、パン粉 かたくり粉、ごま油 小麦粉	807 kcal 32.9 g 24.3 g 3.7 g	渡波中2年
24 火	ごはん 味付けのり 牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 はっと汁	牛乳、さけ、みそ、ひじき 油揚げ、大豆、鶏肉 のり	にんじん、こんにやく、大根 えだまめ、しめじ、糸みつば	ごはん、マヨネーズ ごま油、上白糖、はっと	770 kcal 33.5 g 21.9 g 3.3 g	
25 水	ココアパン 牛乳	きびなごかりかりフライ(2本) チーズ入りほうれん草のサラダ 五目うどん	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 ほうれん草、ごぼう、長ねぎ しょうが	ココアパン、上白糖、パン粉 キャノーラ油、うどん ドレッシング、じゃがいも かたくり粉、大豆油、米粉	831 kcal 34.3 g 31.6 g 3.5 g	牡鹿中
26 木	麦ごはん 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、ブルーベリー、コーン グリーンピース、キャベツ きゅうり	ごはん、押麦 サラダ油、じゃがいも ドレッシング	815 kcal 22.4 g 23.8 g 3.6 g	
27 金	ごはん 牛乳	厚焼き卵のそぼろあんかけ 根菜サラダ 油麩のみそ汁	牛乳、卵、鶏肉、ツナ 豆腐、みそ	ごぼう、れんこん、大根 にんじん、きゅうり、コーン 玉ねぎ、小松菜	ごはん、サラダ油、油ふ 上白糖、かたくり粉 ドレッシング、大豆油	773 kcal 28.2 g 23.2 g 2.9 g	
30 月	ごはん 牛乳	たとじじゃがいものコロコロ揚げ もやしとちくわのソテー 春雨五目スープ	牛乳、たこ、あおさ、卵 ちくわ、ベーコン うずらの卵	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	815 kcal 27.3 g 24.9 g 3.7 g	

◎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。

◎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。

※きびなごには、魚卵が含まれている可能性があります。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いまししょう。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞

ごはん・押麦・パン・うーめん・牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・さば・わかめ・茎わかめ・小松菜・スリムねぎ・長ねぎ・糸みつば・しめじ・なめこ・ヨーグルトなど