



11月よていこんだてひょう(小学校)



石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	 <div> こんだてめい すくすくみやぎっこ みやぎのふるさと食材月間 </div> 	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 水分	備考 (給食止め等)
				赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
				血や肉や骨になる食べもの	からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの	はたらきかや熱になる食べもの		
2	月			全校給食止め（振替休業日等・調理食数定数以下）				全小学校
4	水	ココアパン	ごもくうどん きびなごのフライ（2こ） チーズいりほうれんそうサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ きびなご チーズ	ごぼう にんじん しめじ しいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	パン サラダ油 砂糖 うどん じゃがいも でんぶん 米粉 大豆油 なたね油 ドレッシング	600 23.9 22.5 2.3	北上小
5	木	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ こんさいサラダ 石巻産こまつなとあぶらごのみそしる	牛乳 豆腐 みそ たまご 鶏肉 ツナ	にんじん 大根 小松菜 えのきたけ れんこん ごぼう きゅうり コーン	ごはん 油ふ サラダ油 砂糖 でんぶん ごまドレッシング	615 25.1 20.0 1.8	大谷地小6年 二俣小6年
6	金	ごはん	たことじゃがいものコロコロあげ まめもやしとちくわのソテー はるさめごもくスープ	牛乳 豆腐 たこ あおさ 卵白 ちくわ	にんじん 白菜 たけのこ 長ねぎ 大豆もやし チンゲンサイ	ごはん 春雨 ごま油 じゃがいも でんぶん 小麦粉 大豆油 サラダ油	610 20.6 18.2 2.5	大谷地小6年 二俣小6年 二俣小5年試食会
9	月	ごはん	宮城県産ぶたにくのぶたどんのぐ さつまじる みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	ごぼう にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 こんにゃく みかん しいたけ グリンピース	ごはん サラダ油 さつまいも 砂糖	612 24.3 16.7 2.0	
10	火	ごはん	いかのかりんとうあげ かみかみチョレギサラダ とりだんごのちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 大豆 いか 寒天 わかめ	にんじん 玉ねぎ 白菜 スリムねぎ しょうが にら キャベツ きゅうり	ごはん パン粉 ラード でんぶん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油 ドレッシング	604 24.6 19.8 3.1	
11	水	よこわり まるパン	てりやきハンバーグ カレーパスタ コンソメスープ	牛乳 ウィナー 鶏肉 豚肉 大豆 えび チーズ	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 エリンギ ビーマン	パン 砂糖 でんぶん サラダ油 生クリーム ペンネ	624 27.0 23.8 2.8	
12	木	ごはん	さけのみそマヨふうやき にくじゃが 宮城の郷土料理「はっとじる」	牛乳 鶏肉 鮭 みそ 豚肉	にんじん しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	ごはん はっと 砂糖 マヨネーズ風調味料 サラダ油 じゃがいも	663 28.3 21.5 2.4	桃生小1・2・3 4・5年 桃生小6年試食会
13	金			全校給食止め（石教研一斉研修会等）				全小学校
16	月	ごはん	くじらのオーロラあえ ひじきのにもの なめこじる	牛乳 みそ くじら肉 ひじき さつま揚げ	大根 なめこ しょうが 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん 大豆もやし こんにゃく 枝豆	ごはん じゃがいも でんぶん 米粉 大豆油 サラダ油 砂糖	609 27.7 15.4 2.8	
17	火	ごはん	とりにくのこうみソース まめまめサラダ ★ヨーグルト 宮城の郷土料理「うーめんじる」	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 魚肉ソーセージ 大豆 ヨーグルト	にんじん 白菜 長ねぎ えのきたけ 三つ葉 にんにく しょうが コーン パプリカ キャベツ 枝豆	ごはん うーめん 砂糖 サラダ油 ドレッシング	697 32.5 23.0 2.5	
18	水	しょく パン りんご ジャム	宮城県産モウカザメクリスピーフライ 石巻産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 鶏肉 チーズ 白いんげん豆 サメ スキムミルク 大豆 ウィナー	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ コーン エリンギ キャベツ パプリカ 小松菜	パン バター 小麦粉 さつまいも 生クリーム 砂糖 大豆油 りんごジャム	617 26.1 24.2 3.2	
19	木	ごはん	さばまっきのたつたあげ チャップチェ こねぎまっきのたまごスープ	牛乳 豆腐 たまご さわかめ さば 豚肉	にんじん 白菜 しょうが スリムねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ パプリカ ビーマン	ごはん でんぶん 大豆油 サラダ油 春雨 ごま 砂糖	635 25.6 23.4 2.5	飯野川小5年 雄勝小
20	金	ごはん	宮城県産ぶたにくしゅうまい（2こ） 宮城県産わかめとツナのピリからサラダ 宮城県産豆腐のマーボーどうふ	牛乳 豚肉 レバー 大豆 みそ 豆腐 わかめ ツナ	しょうが にんにく にら にんじん しいたけ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 大根	ごはん サラダ油 砂糖 でんぶん 小麦粉 ラー油 ごま油 ごまドレッシング	683 27.7 24.5 2.7	飯野川小5年 桃生小3年
24	火	ごはん あじつけ のり	ほっけのしおからあげ おからいり 宮城の郷土料理「おくすかけ」	牛乳 油揚げ 豆腐 ほっけ 鶏肉 ちくわ おから 味付けのり	にんじん しめじ ごぼう こんにゃく しょうが にんにく きくらげ スリムねぎ	ごはん りいも まめふ 砂糖 でんぶん ごま油 米粉 大豆油 サラダ油	663 29.4 22.1 2.6	11月24日は 和食の日
25	水	せわり げんえん ソフトパン	やきそば ウィナーケチャップかけ みかんゼリー入りフルーツのヨーグ ルあえ	牛乳 豚肉 ウィナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン みかん バイン もも	パン サラダ油 焼きそば麺 ナタデココ みかんゼリー 生クリーム	646 21.6 26.4 2.6	
26	木	ごはん	とりにくのレモンに ごもくきんぴら じゃがいもとはくさいのみそしる	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	にんじん 白菜 レモン ほうれん草 こんにゃく ごぼう れんこん	ごはん じゃがいも でんぶん 砂糖 ごま油 ごま 大豆油	637 30.5 19.0 2.2	
27	金	むぎ ごはん	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 白いんげん豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ブルーン キャベツ コーン りんご	ごはん 押麦 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	638 18.2 20.1 2.4	
30	月	ごはん	あかうおのたつたあげ 石巻産こまつなのさつとに けんちんじる	牛乳 豆腐 油揚げ 赤魚 さつま揚げ	ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが もやし 小松菜	ごはん りいも 米粉 でんぶん 大豆油 砂糖 ごま油	610 25.6 19.8 2.5	

※牛乳は毎日つきます。 ※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。

★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。（北上小・雄勝小は給食センターから配送）【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】

・ごはん ・パン ・牛乳 ・押麦 ・たまご ・わかめ
・豆腐 ・豚肉 ・長ねぎ ・さば ・油揚げ ・ツナ ・大豆 ・枝豆 ・油ふ ・米粉
・サメ ・うーめん ・豚肉しゅうまい ・味付けのり ・りんごジャム

【今月の地場産物《石巻産》】

・みそ ・しょうゆ ・さつま揚げ ・ちくわ
・小松菜 ・焼きそば麺 ・スリムねぎ ・パプリカ