１１月予定献立表（中学校）

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名	主な材料名と３つのはたらき 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（はたらくカや熱になる食べもの）	栄養価（エネルギー／たんぱく質／脂肪／塩分）	備考（給食止め等）
2	月		全校給食止め（振替休業日等・調理食数定数以下）					全中学校
4	水		ココアパン 五目うどん きびなごのフライ（２個） チーズ入りほうれん草サラダ	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 でんぷん　米粉　大豆油 なたね油　ドレッシング	778 29.7 27.6 3.0	
5	木		ごはん　のり　つくだ煮 厚焼き玉子のそぼろあんかけ 根菜サラダ 石巻産小松菜と油ふのみそ汁	牛乳　豆腐　みそ たまご　鶏肉　ツナ のりつくだ煮	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　でんぷん ごまドレッシング	790 31.1 23.7 2.4	河北中２年
6	金		ごはん たことじゃがいものコロコロ揚げ 豆もやしとちくわのソテー 春雨五目スープ	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　でんぷん 小麦粉　大豆油 サラダ油	775 25.1 21.2 3.0	河北中２年
9	月		ごはん 宮城県産豚肉の豚丼の具 さつま汁 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	771 29.7 19.4 2.5	
10	火		ごはん いかのかりんとう揚げ かみかみチョレギサラダ 鶏団子の中華スープ	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 でんぷん　ごま油　砂糖 小麦粉　大豆油 ドレッシング	771 30.1 23.3 3.8	
11	水		横割り丸パン 照り焼きハンバーグ カレーパスタ コンソメスープ	牛乳　ウィンナー 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　ピーマン	パン　砂糖　でんぷん サラダ油　生クリーム ペンネ	788 32.9 28.6 3.8	桃生中
12	木		ごはん 鮭のみそマヨ風焼き 肉じゃが 宮城の郷土料理「はっと汁」	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	832 32.4 25.2 2.8	雄勝中
13	金		全校給食止め（石教研一斉研修会等）					全中学校
16	月		ごはん くじらのオーロラ和え ひじきの煮物 なめこ汁	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 でんぷん　米粉　大豆油 サラダ油　砂糖	770 33.6 17.5 3.5	
17	火		ごはん 鶏肉の香味ソース まめまめサラダ　★ヨーグルト 宮城の郷土料理「うーめん汁」	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	861 38.4 26.4 3.2	
18	水	○	食パン　宮城県産りんごジャム 宮城県産モウカザメクリスピーフライ 石巻産小松菜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 ウィンナー	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	778 32.5 29.7 4.0	
19	木		ごはん さばまっきの竜田揚げ チャプチェ こねぎまっきのたまごスープ	牛乳　豆腐　たまご 茎わかめ　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　ピーマン	ごはん　でんぷん 大豆油　サラダ油 春雨　ごま　砂糖	810 31.4 28.0 3.3	桃生中１年
20	金	○	ごはん 宮城県産豚肉しゅうまい（２個） 宮城県産わかめとツナのピリ辛サラダ 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	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　でんぷん　小麦粉 ラー油　ごま油 ごまドレッシング	851 33.6 29.0 3.1	
24	火		ごはん　宮城県産味付けのり ほっけの塩から揚げ おから炒り 宮城の郷土料理「おくずかけ」	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　里いも　まめふ 砂糖　でんぷん　ごま油 米粉　大豆油　サラダ油	843 36.0 26.0 3.3	いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」
25	水	○	背割り　減塩ソフトパン 焼きそば ウィンナーケチャップがけ みかんゼリー入りフルーツのﾖｰｸﾞﾙﾄ和え	牛乳　豚肉 ウィンナー 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　みかん　パイン 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	822 26.8 30.5 3.4	
26	木		ごはん 鶏肉のレモン煮 五目きんぴら じゃがいもと白菜のみそ汁	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 でんぷん　砂糖　ごま油 ごま　大豆油	812 37.5 22.4 2.9	
27	金	○	麦ごはん 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 プルーン　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	814 22.2 24.3 3.2	
30	月		ごはん 赤魚の竜田揚げ 石巻産小松菜のさっと煮 けんちん汁	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　里いも　米粉 でんぷん　大豆油 砂糖　ごま油	776 31.4 23.6 3.1	

※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。（北上中・雄勝中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