



令和8年11月よていこんだてひょう（小学校）

今月の石巻産・宮城県産の食材
 ごはん・パン・牛乳・油麩・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・大豆・モウカザメ・卵・
 こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・ヨーグルト・りんごジャム



石巻市河南学校給食センター

日	曜日	ス プ ー ン	こんだてめい		主 な 材 料 名 と そ の ほ た ら き			栄養価		備 考 (給食止め等)
			しゅしよく	おかず	赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食品	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
4	水	◎	せわり げんえん ソフトパ ン	やきそば ウィンナーのケチャップソース みかんゼリーいりヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 青のり ウィンナー ヨーグルト	しょうが にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ ピーマン みかん バイン 黄桃	減塩ソフトパン 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	616 26.5 21.1 3.5	kcal g g g	
5	木		ごはん	とりにくのレモンソース ごもくきんぴら さといものみそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	レモン ごぼう 枝豆 にんじん こんにゃく れんこん 白菜 長ねぎ	ごはん でんぶ 大豆油 砂糖 サラダ油 ごま油 さといも	637 29.6 18.8 2.5	kcal g g g	
6	金		ごはん	あかうおのたつたあげ こまつなのさつとに けんちんじる アーモンドフィッシュ	牛乳 赤魚 油揚げ 厚揚げ 小魚	小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 白菜 しめじ こんにゃく 長ねぎ	ごはん でんぶ 大豆油 砂糖 サラダ油 アーモンド	645 28.2 22.9 1.9	kcal g g g	
9	月		ごはん	いわしのカレーに きりぼしだいこんのいりに どさんこじる	牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 切干大根 こんにゃく 枝豆 白菜 にんにく しょうが にら 玉ねぎ コーン 長ねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 バター じゃがいも ごま	655 30.6 20.7 2.7	kcal g g g	
10	火		ごはん	たことじゃがいものコロコロあげ まめもやしのソテー ごもくはるさめスープ	牛乳 たこ ちくわ 豚肉 うすらの卵	にんじん 大豆もやし チンゲン菜 干し椎茸 白菜 長ねぎ ほうれん草	ごはん 大豆油 じゃがいも ごま油 砂糖 春雨	611 25.3 19.0 2.5	kcal g g g	
11	水	◎	よこわり まるパン	ハンバーグてりやきソース カレーパスタ コンソメスープ	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 えび チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン パセリ	丸パン 砂糖 でんぶ サラダ油 バター 生クリーム じゃがいも ペンネ	628 28.6 25.1 3.5	kcal g g g	須江小 北小5・6年
12	木		ごはん	あぶらふいりぶたどんのぐ りんご さつまじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 大根 りんご こんにゃく 干し椎茸 ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 油麩 さつまいも	629 30.1 17.2 2.5	kcal g g g	広瀬小3学年 保護者試食会
13	金		せききょうけんいっせいじゅぎょうけん（りんじきゅうこう）							
16	月		ごはん	とりにくのこうみやき まめまめサラダ うーめんじる ☆ヨーグルト	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 ロースハム 豚肉 油揚げ ヨーグルト	にんにく しょうが 長ねぎ 枝豆 コーン にんじん えのき茸	ごはん ごま油 ごま 砂糖 うーめん ドレッシング	704 34.2 23.6 2.9	kcal g g g	
17	火		ごはん	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 さつま揚げ ひじき 大豆 豆腐 みそ	にんじん 大豆もやし こんにゃく 大根 なめこ 長ねぎ	ごはん でんぶ 大豆油 砂糖 ごま油	615 30.9 17.0 3.0	kcal g g g	和瀬小3・4年 鹿又小2年 ・特支児童
18	水	◎	しよく パン りんご ジャム	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 モウカザメ ベーコン 鶏肉 チーズ 調理用牛乳	にんじん エリンギ 玉ねぎ 小松菜	食パン りんごジャム 大豆油 バター サラダ油 さつまいも 生クリーム	634 25.5 25.8 2.9	kcal g g g	
19	木	◎	ごはん	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 豚肉 わかめ ツナ みそ 豆腐	にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ 長ねぎ にら	ごはん ごま油 砂糖 でんぶ うどん	626 27.1 17.1 2.8	kcal g g g	和瀬小5年
20	金		ごはん	さばまっきのたつたあげ チャプチェ こねきまっきのたまごスープ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 卵	にんにく 玉ねぎ にんじん にら スリムねぎ	ごはん でんぶ 大豆油 春雨 砂糖 サラダ油 ごま	640 26.3 20.9 2.2	kcal g g g	前谷地小
24	火		ごはん あじつけ のり	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 なた 味付けのり	にんじん 玉ねぎ こんにゃく ごぼう グリーンピース 大根 みつば	ごはん マヨネーズ 砂糖 サラダ油 じゃがいも はっと	643 29.6 18.3 3.3	kcal g g g	北村小
25	水		ココア パン	きびなごのかりかりフライ（2こ） チーズいりほうれんそうサラダ 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 ほうれん草 干し椎茸 だけのこ 長ねぎ	ココアパン 大豆油 ドレッシング 砂糖 でんぶ うどん	610 27.8 25.0 3.2	kcal g g g	
26	木		ごはん	はるまき やさいのちゅうかあんかけ たまごチンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 えび 豆腐 卵	にんじん 白菜 だけのこ 玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 チンゲン菜	ごはん 大豆油 小麦粉 ごま油 でんぶ	642 21.6 25.0 3.2	kcal g g g	
27	金	◎	むぎ ごはん	ポークカレー コールスローサラダ ゆめオレンジ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 玉ねぎ りんご にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン 夢オレンジ	ごはん 押し麦 サラダ油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	698 21.6 25.0 3.2	kcal g g g	
30	月		ごはん	いかのかりんとうあげ カミカミチョレギサラダ とうふボールスープ	牛乳 いか わかめ 寒天 豆腐 鶏肉	しょうが 大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんじん だけのこ 干し椎茸	ごはん 小麦粉 でんぶ 大豆油 砂糖 ドレッシング パン粉	615 24.7 18.9 2.7	kcal g g g	北村小

※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。

※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。

※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。

※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。