



令和8年11月予定献立表（中学校）

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	献立名		主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
					赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	
4	水	◎	背割り減塩ソフトパン	焼きそば ウインナーのケチャップソース みかんゼリー入りヨーグルト和え	牛乳 豚肉 青のり ウインナー 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 パイン 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	779 32.1 24.5 4.6	kcal g g g	
5	木		ごはん	鶏肉のレモンソース 五目きんぴら 里芋のみそ汁	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	804 36.2 21.9 3.4	kcal g g g	
6	金		ごはん	赤魚の竜田揚げ 小松菜のさっと煮 けんちん汁 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	812 33.9 26.8 2.4	kcal g g g	
9	月		ごはん	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	830 38.1 24.4 3.4	kcal g g g	
10	火		ごはん	たことじゃがいものコロコロ揚げ 豆もやしのソテー 五目春雨スープ	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	768 30.3 21.8 3.2	kcal g g g	
11	水	◎	横割り丸パン	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	798 35.4 30.5 4.6	kcal g g g	須江小 北小5・6年
12	木		ごはん	油麩入り豚丼の具 りんご さつま汁	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	796 36.6 19.6 3.2	kcal g g g	広瀬小3学年 保護者試食会
13	金		石教研一斉授業研（臨時休校）							
16	月		ごはん	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 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	871 41.2 27.4 3.6	kcal g g g	
17	火		ごはん	くじらのオーロラソース ひじきの炒り煮 なめこ汁	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	774 37.7 19.3 3.6	kcal g g g	和瀬小3・4年 鹿又小2年 ・特支児童
18	水	◎	食パン りんご ジャム	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 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	801 31.6 31.8 4.0	kcal g g g	
19	木	◎	ごはん	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 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 たけのこ 長ねぎ にら	ごはん ごま油 砂糖 でんぶ さつまいも	780 32.4 19.6 3.4	kcal g g g	和瀬小5年
20	金		ごはん	さばまっきの竜田揚げ チャプチェ こねぎまっきの卵スープ	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	806 31.7 24.4 2.9	kcal g g g	前谷地小
24	火		ごはん 味付け のり	鮭のみそマヨネーズ焼き 肉じゃが はっと汁	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	807 36.0 21.0 4.6	kcal g g g	北村小
25	水		ココア パン	きびなごのカリカリフライ（2個） チーズ入りほうれん草サラダ 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 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	773 34.1 29.4 3.9	kcal g g g	
26	木		ごはん	春巻 野菜の中華あんかけ 卵とチンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 えび 豆腐 卵	にんじん 白菜 たけのこ 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	819 27.4 29.5 3.1	kcal g g g	
27	金	◎	麦ごはん	ポークカレー コールスローサラダ 夢オレンジ	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	891 26.2 30.2 3.7	kcal g g g	
30	月		ごはん	いかのかりんとう揚げ カミカミチョレギサラダ 豆腐ポールスープ	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 たけのこ 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	779 29.9 21.9 3.6	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。