



11月の予定献立表(中学校)

石巻市住吉学校給食センター

曜日	ス プ リ ン	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 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	はたらく力や 熱になる食べもの		
2月		全校給食止め（振替休業日）					全小中学校
3火		文化の日					
4水		ミルクパン 牛乳 五目うどん きびなごカリカリフライ(2個) ◆チーズ入りポパイサラダ	牛乳 きびなご 鶏肉 油揚げ うずらの卵 チーズ	しょうが にんじん 長ねぎ だけのこ コーン 干し椎茸 パプリカ きゅうり ほうれんそう キャベツ	ミルクパン でん粉 砂糖 パン粉 大豆油 うどん ドレッシング	796 Kcal 32.6 g 33.2 g 3.2 g	
5木		ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 切干大根の炒り煮 だんご汁 ◆納豆	牛乳 納豆 豚肉 さつま揚げ 鮭 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ コーン こんにゃく いんげん にんにく 長ねぎ はくさい 切干大根	ごはん でん粉 砂糖 バター サラダ油 じゃがいも	797 Kcal 38.8 g 19.0 g 4.2 g	住吉中2年
6金		ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 五目きんぴら はっと汁	牛乳 いか 鶏肉 茎わかめ	しょうが みつば にんじん こんにゃく だいこん まいだけ ごぼう ビーマン	ごはん 砂糖 でん粉 大豆油 サラダ油 小麦粉 ごま油 ごま はっと 油麩	795 Kcal 31.9 g 18.3 g 2.9 g	住吉中2年
9月		ごはん 牛乳 厚焼き卵のそぼろあんかけ 鶏肉と大根の炒り煮 里芋のみそ汁	牛乳 たまご 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん しょうが だいこん えだまめ こまつな ぶなしめじ	ごはん でん粉 サラダ油 砂糖 さといも	798 Kcal 33.3 g 25.3 g 3.7 g	
10火	○	ごはん 牛乳 赤魚のパンパンジーソース ◆かみかみチョレギサラダ 豆腐ボールスープ	牛乳 赤魚 寒天 わかめ 豆腐 鶏肉	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ パプリカ こんにゃく はくさい 干し椎茸 スリムねぎ えのきたけ	ごはん 大豆油 ごま ごま油 ドレッシング パン粉 でん粉 砂糖	798 Kcal 29.5 g 25.2 g 2.7 g	
11水	○	横割 丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ 根菜サラダ コンソメスープ ◆ベビーチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ チーズ いんげん豆 大豆	玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん きゅうり コーン はくさい パセリ	丸パン 砂糖 ごま でん粉 ドレッシング じゃがいも	794 Kcal 35.3 g 31.5 g 4.4 g	青葉中
12木		ごはん 牛乳 いわしのカレーしょうゆ煮 肉じゃが けんちん汁	牛乳 いわし 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん スリムねぎ こんにゃく グリンピース 玉ねぎ だいこん ごぼう	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油	809 Kcal 33.1 g 25.2 g 3.0 g	
13金		全校給食止め（石教研一斉授業研究会）					全小中学校
16月		ごはん 牛乳 さばまっきの竜田揚げ チャブチェ こねぎまっきのたまごスー	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 茎わかめ 豆腐 たまご	しょうが にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 にんじん だけのこ スリムねぎ パプリカ チンゲンサイ	ごはん 春雨 大豆油 砂糖 ごま油 でん粉 サラダ油	827 Kcal 31.9 g 28.8 g 2.4 g	まっき献立
17火		ごはん わかめ ふりかけ 牛乳 鶏肉の香味焼き ◆まめまめサラダ うーめん汁	牛乳 わかめ のり 大豆 魚肉ソーセージ 鶏肉 なた 油揚げ	りんご 長ねぎ にんにく しょうが にんじん みつば パプリカ キャベツ きゅうり えだまめ 干し椎茸 えのきたけ	ごはん 砂糖 ごま油 ドレッシング うーめん	777 Kcal 33.3 g 23.3 g 2.4 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 さつまいも入りチャウダー	牛乳 チーズ ウインナー 豚肉 大豆 ぶか肉 スキムミルク	コーン 玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ パセリ エリンギ こまつな ぶなしめじ パプリカ	食パン りんごジャム 小麦粉 でん粉 大豆油 オリーブ油 サラダ油 さつまいも 生クリーム 白いんげん豆	859 Kcal 37.2 g 34.2 g 4.3 g	
19木	○	ごはん 牛乳 宮城県産豚肉シューマイ(2個) マーボー豆腐 ◆海藻サラダ ☆◆ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 みそ ツナ 豆腐 海藻ミックス ヨーグルト	玉ねぎ しょうが コーン だいこん にんじん にら 干し椎茸 だけのこ にんにく キャベツ パプリカ 長ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 サラダ油 押し麦 ラー油 ごま油 でん粉	850 Kcal 33.9 g 23.9 g 2.8 g	
20金		ごはん 牛乳 くじらのオーロラソース ひじきの炒り煮 なめこ汁	牛乳 大豆 ひじき さつま揚げ くじら肉 油揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん なめこ グリンピース トマト こんにゃく えだまめ だいこん こまつな	ごはん 砂糖 大豆油 サラダ油 でん粉	833 Kcal 36.4 g 21.3 g 3.6 g	
23月		勤労感謝の日					
24火		ごはん 味付けのり 牛乳 ほっけの唐揚げ おからの炒り煮 おくずかけ	牛乳 味付けのり ほっけ 大豆 豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ おから	にんじん きくらげ えだまめ スリムねぎ 干し椎茸 ごぼう だいこん だけのこ こんにゃく	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 大豆油 じゃがいも まめふ	828 Kcal 35.4 g 26.2 g 4.0 g	11月24日 和食の日
25水	○	背割減塩 ソフトパン 牛乳 焼きそば ウインナーケチャップソース ◆ナタデココ入りフルーツヨーグルト バック小魚	牛乳 豚肉 ウインナー ヨーグルト かたくちいわし	しょうが 黄桃 玉ねぎ もやし ビーマン みかん キャベツ にんじん	ソフトパン サラダ油 砂糖 ナタデココ みかんゼリー 生クリーム 焼きそば麺	781 Kcal 29.6 g 25.0 g 4.4 g	
26木		ごはん 牛乳 たことじゃがいものコロコロ揚げ 豆もやしと竹輪のソテー 春雨五目スープ	牛乳 たこ あおさ たまご ちくわ 豚肉 うずらの卵	えだまめ パプリカ 長ねぎ 大豆もやし ビーマン しょうが にんじん 干し椎茸 はくさい だけのこ	ごはん じゃがいも でん粉 春雨 大豆油 ごま油 小麦粉	828 Kcal 31.9 g 27.5 g 2.3 g	
27金	○	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	玉ねぎ りんご しょうが にんじん フルーツ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり コーン	ごはん サラダ油 砂糖 ドレッシング じゃがいも	829 Kcal 22.4 g 23.6 g 3.1 g	
30月	○	ごはん 牛乳 豚丼の具 さつま汁 みかん	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが 長ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース だいこん 玉ねぎ みかん	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 さつまいも	785 Kcal 30.1 g 19.7 g 2.9 g	住吉中

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

● 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。

● ☆は業者から直接、学校に配送されます。 ◆は学校冷蔵庫保存になります。

＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞ごはん・押し麦・パン・焼きそば 麺・牛乳・豚肉・ぶか肉・豆腐・わかめ・油麩・くじら肉
味付けのり・ヨーグルト・しょうゆ・みそ・小松菜・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ・大豆・えだまめ・りんごジャム など