



8・9月のよていこんだてひょう



(小学校)



令和 7年 8月26日
石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいと3つのほたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しほう えんぶん	備考 (給食止め)	
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
8/26 火	始 業 式						
27 水	しよくパン 牛乳	ポテトコロッケ ミートサンド たまごスープ 	牛乳、豚肉、大豆 チーズ、豆腐、卵	玉ねぎ、にんじん、トマト パセリ、白菜、長ねぎ	食パン、じゃがいも 小麦粉、サラダ油 マーガリン、上白糖 キャノーラ油、パン粉 かたくり粉	645 kcal 26.0 g 28.2 g 3.8 g	
28 木	ごはん 牛乳	あかうおのしょうがじょうゆやき ささみとキャベツのサラダ とんじる	牛乳、赤魚、ささみ 豚肉、豆腐、みそ	にんじん、きゅうり キャベツ、ごぼう、大根 白菜、長ねぎ	ごはん、ドレッシング さといも	601 kcal 29.2 g 18.8 g 2.2 g	
29 金	ごはん 牛乳	いためピンパ とうふボールスープ れいとうようなし	牛乳、豚肉、豆腐 鶏肉	しょうが、にんじん 大豆もやし、ほうれんそう 白菜、たけのこ、玉ねぎ しめじ、長ねぎ、洋なし	ごはん、サラダ油 上白糖、ごま油、ごま パン粉、かたくり粉	621 kcal 23.7 g 17.7 g 2.3 g	
9/1 月	ごはん 牛乳	チヂミ ぶたにくのキムチいため ちゅうかスープ	牛乳、卵、昆布 豚肉、豆腐	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ 白菜、にら、えのきたけ もやし、たまごたけ にんじん、大根	ごはん、小麦粉 かたくり粉、米粉 キャノーラ油、ごま油 上白糖、ごま、サラダ油	616 kcal 24.3 g 19.9 g 2.1 g	蛇田小4年
2 火	ごはん 牛乳	めだいのスタミナやき さといものそばろに あぶらふのみそしる 	牛乳、めだい、豚肉 豆腐、みそ	にんじん、玉ねぎ こんにやく、しょうが えだまめ、長ねぎ	ごはん、サラダ油 さといも、上白糖 かたくり粉、油ふ じゃがいも	601 kcal 25.2 g 16.6 g 2.0 g	稲井小1・2年
3 水	ミルク パン 牛乳	とりにくのマーメレードやき ラオウイユ ラビオリスープ	牛乳、鶏肉、豚肉 ウィンナー	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ なす、ズッキーニ、トマト パプリカ、キャベツ、しょうが パセリ	ミルクパン、小麦粉 マーメレードジャム オリーブオイル、上白糖 サラダ油、パン粉	602 kcal 27.7 g 23.9 g 4.0 g	住吉小5年
4 木	ごはん 牛乳	さんまのかばやき ほうれんそうのごまあえ だいこんとエリンギのみそしる	牛乳、さんま 油揚げ、豆腐 みそ	にんじん、もやし ほうれんそう、大根 エリンギ、長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 ごま	626 kcal 22.5 g 22.1 g 2.6 g	釜小3年 住吉小5年
5 金	ごはん 牛乳	ドライカレー とまとまっきのたまごスープ れいとうりんご  	牛乳、豚肉 大豆、ベーコン 豆腐、卵	しょうが、玉ねぎ、にんじん ピーマン、セロリ、りんご トマト、レタス	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉	601 kcal 22.5 g 20.6 g 2.3 g	大街道小 住吉小5年
8 月	ごはん 牛乳	しろみぎかなフライ ビーフンソテー とうふスープ	牛乳、ホキ、豚肉 ベーコン、豆腐	しょうが、にんじん、玉ねぎ キャベツ、にら、たけのこ しいたけ、チンゲン菜	ごはん、パン粉、ごま油 小麦粉、キャノーラ油 サラダ油、上白糖 ビーフン、かたくり粉	600 kcal 21.4 g 17.7 g 2.3 g	
9 火	ごはん 牛乳	れんこんいりつくねガーリックソース(2こ) もやしのかきあぶらいため くきわかめスープ	牛乳、鶏肉、卵 豚肉、ベーコン 豆腐、きわかめ	しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、たけのこ、長ねぎ ピーマン、キャベツ、れんこん	ごはん、上白糖 パン粉、かたくり粉 サラダ油、ごま油	630 kcal 25.0 g 20.8 g 3.5 g	釜小4年 鮎川小4・5年 大原小3・4・5年 寄磯小4年
10 水	こめこパン りんごジャム 牛乳	きつねうどん やさしいのかきあげ みつばいりおひたし	牛乳、油揚げ、鶏肉	玉ねぎ、ごぼう、にんじん 春菊、長ねぎ、ほうれんそう もやし、糸みつば	米粉パン、ジャム 小麦粉、サラダ油 上白糖、うどん キャノーラ油	648 kcal 24.6 g 24.7 g 3.0 g	蛇田小 釜小6年 大街道小3年 鮎川小4・5年 大原小3・4・5年 寄磯小4年
11 木	ごはん 牛乳	あげぎょうざ(2こ) ジャージャンどうふ はるさめごもくスープ	牛乳、豚肉、大豆 厚揚げ	キャベツ、しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、たけのこ、にら しいたけ、にんじん エリンギ、白菜	ごはん、小麦粉 キャノーラ油、上白糖 サラダ油、かたくり粉 ごま油、はるさめ	634 kcal 20.4 g 20.9 g 2.6 g	渡波小 釜小6年 開北小3年 大街道小6年
12 金	ごはん 牛乳	さばのみりんやき きりぼしだいこんのいりに なすのみそしる	牛乳、さば、油揚げ 厚揚げ、みそ	にんじん、大根、えだまめ こんにやく、えのきたけ なす、長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、さといも	615 kcal 25.7 g 20.4 g 2.4 g	釜小6年 大街道小6年 山下小1・2年 万石浦小4年 渡波小3・4年
16 火	ごはん 牛乳	とりにくのヤンニョムソース ブロッコリーのツナあえ みそワタンスープ	牛乳、鶏肉、ツナ 豚肉、みそ	しょうが、長ねぎ、きゅうり ブロッコリー、にんじん キャベツ、玉ねぎ、白菜 メンマ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 ごま、ドレッシング サラダ油、ごま油 ワタンの皮	662 kcal 29.1 g 22.3 g 3.1 g	
17 水	バター ロールパン 牛乳	ささかまのパンこやき キャベツとコーンのソテー ボークチャウダー 	牛乳、笹かまぼこ あおのり、粉チーズ ベーコン、豚肉 チーズ、スキムミルク	にんじん、キャベツ しめじ、コーン ピーマン、玉ねぎ	バターロールパン マヨネーズ、パン粉 サラダ油、じゃがいも 生クリーム	649 kcal 26.7 g 28.6 g 3.5 g	石巻小 釜小2年
18 木	ごはん 牛乳	いわしのオレンジに ごぼうとぶたにくのいためもの わかめのみそしる	牛乳、いわし、豚肉 豆腐、わかめ、みそ	オレンジ、ごぼう、にんじん こんにやく、いんげん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん、上白糖 水あめ、サラダ油	600 kcal 25.9 g 15.3 g 2.8 g	湊小 石巻小3年 蛇田小5年 万石浦小6年
19 金	むぎごはん 牛乳	カツカレー (チキンカレー・ミニカツ) イタリアンサラダ 	牛乳、豚肉、卵 鶏肉、チーズ	しょうが、玉ねぎ、にんじん りんご、ブルー グリーンピース、ブロッコリー きゅうり、えだまめ	ごはん、押麦 パン粉、小麦粉 サラダ油、じゃがいも ドレッシング	694 kcal 24.5 g 23.9 g 3.2 g	蛇田小5年 万石浦小6年 渡波小5年
22 月	ごはん 牛乳	かつおのごまみそあえ もやしとハムのソテー おくずかけ	牛乳、かつお、みそ ハム、油揚げ	にんじん、しめじ、もやし チンゲン菜、ごぼう 大根、こんにやく しいたけ	ごはん、かたくり粉 小麦粉、キャノーラ油 上白糖、ごま、まめふ サラダ油、じゃがいも	679 kcal 28.9 g 21.4 g 2.9 g	渡波小 寄磯小 山下小5年 万石浦小6年
24 水	せわり げんえん ソフトパン 牛乳	しおやきそば メンチカツ りんごいりフルーツミックス 	牛乳、鶏肉、牛肉 豚肉、えび	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、パイナップル、黄桃 りんご	減塩ソフトパン、パン粉 小麦粉、上白糖、ゼリー サラダ油、かたくり粉 中華めん、キャノーラ油	659 kcal 22.2 g 25.4 g 2.8 g	湊小5年
25 木	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ あきののにも たまねぎのみそしる	牛乳、卵、鶏肉 油揚げ、豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、こんにやく しめじ、しいたけ いんげん、玉ねぎ えのきたけ、こまつな	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 さといも、栗	608 kcal 25.7 g 18.5 g 2.6 g	山下小 湊小5年
26 金	ごはん 牛乳	あじのこうみあげ ひじきサラダ もやしのスープ	牛乳、あじ、みそ ひじき、ツナ、ハム	長ねぎ、しょうが、にんじん キャベツ、きゅうり たけのこ、もやし しめじ、チンゲン菜	ごはん、ごま油、ごま 上白糖、かたくり粉 キャノーラ油 ドレッシング	616 kcal 23.1 g 22.6 g 2.3 g	開北小 釜小1年 蛇田小3年 湊小5年
29 月	ごはん 牛乳	フライドチキン わかめとツナのサラダ こんさいスープ	牛乳、鶏肉、わかめ ツナ、ウィンナー	しょうが、にんじん きゅうり、キャベツ ごぼう、大根、玉ねぎ 白菜	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油 ドレッシング サラダ油、じゃがいも	601 kcal 24.3 g 20.6 g 3.1 g	
30 火	ごはん 牛乳	ほっけのしおやき もやしのピリからいたため みそけんちんじる ★ヨーグルト	牛乳、ほっけ 豚肉 豆腐、油揚げ、みそ ヨーグルト	しょうが、長ねぎ、にんじん もやし、にら、ごぼう 大根、こんにやく	ごはん、サラダ油 上白糖、じゃがいも ごま油	633 kcal 28.8 g 18.2 g 3.0 g	

◎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。

◎ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎ ★印は、業者からの学校への配送です。

＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞

ごはん・押麦・パン・牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・わかめ・きわめ・小松菜・長ねぎ・トマト・パプリカ・ズッキーニ など

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰りきれいに洗いましょう。

◎1か月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。