



8・9月の予定献立表



令和7年 8月26日
石巻市東学校給食センター

(中学校)

| 日曜日 | 献立名 | 主材料名と3つのはたらき | | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 | 備考 (給食止め) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| | | 赤のなかま 血や肉や骨に なる食品 | 緑のなかま 体の調子を整え 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 | | |
| 8/26 火 | ごはん 牛乳 じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 キャベツとツナのサラダ 肉団子スープ | 牛乳、鶏肉 ツナ、豚肉 | ピーマン、にんじん、大根 キャベツ、白菜、たけのこ えのきたけ、長ねぎ、玉ねぎ | ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、じゃがいも 上白糖、ドレッシング 水あめ、大豆油 | 774 kcal 31.5 g 20.6 g 3.5 g | 石巻中 湊中 渡波中 万石浦中 稲井中 牡鹿中 |
| 27 水 | バター ロールパン 牛乳 ハンバーグデミソースかけ グリーンサラダ ラビオリスープ ★ヨーグルト | 牛乳、鶏肉、豚肉 牛肉、卵、ヨーグルト | 玉ねぎ、プロッコリー にんじん、きゅうり コーン、キャベツ パセリ、トマト | バターロールパン サラダ油、生クリーム 上白糖、パン粉、小麦粉 4.3 g | 848 kcal 32.9 g 24.6 g 4.3 g | |
| 28 木 | ごはん 牛乳 チヂミ 豚肉のキムチ炒め 中華スープ | 牛乳、豚肉、ハム 卵、昆布 | しょうが、にんじん、大根 長ねぎ、玉ねぎ、白菜 にら、たけのこ、もやし しめじ、チンゲン菜 | ごはん、小麦粉、ごま かたくり粉、ごま油 キャノーラ油、米粉 上白糖、サラダ油 | 773 kcal 31.4 g 24.6 g 2.9 g | |
| 29 金 | ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き ひじきサラダ 大根のみそ汁 | 牛乳、さんま、ひじき ツナ、油揚げ、豆腐 みそ | にんじん、キャベツ きゅうり、大根 長ねぎ | ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 ドレッシング | 801 kcal 32.9 g 30.2 g 3.1 g | |
| 9/1 月 | ごはん 牛乳 赤魚のねぎ塩焼き ささみとキャベツのサラダ 豚汁 | 牛乳、赤魚、ささみ 豚肉、油揚げ、豆腐 みそ | しょうが、長ねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ ごぼう、大根、白菜 | ごはん、ごま油 ごま、さといも | 774 kcal 35.8 g 24.0 g 3.0 g | |
| 2 火 | ごはん 牛乳 炒めピビンバ みそワンドンスープ 冷凍洋なし | 牛乳、豚肉、みそ | しょうが、にんじん 大豆もやし、ほうれんそう 白菜、メンマ、コーン 長ねぎ、洋なし | ごはん、サラダ油、上白糖 ごま油、ごま ワンドンの皮 | 772 kcal 29.5 g 20.6 g 2.9 g | |
| 3 水 | 背割り減塩 ソフトパン 牛乳 塩焼きそば メンチカツ りんご入りフルーツミックス | 牛乳、豚肉、牛肉 鶏肉、むきえび | 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 サラダ油、かたくり粉 中華めん、キャノーラ油 | 824 kcal 26.8 g 30.5 g 3.7 g | 万石浦中1年 |
| 4 木 | ごはん 牛乳 厚焼き卵のそぼろあんかけ 秋の煮物 玉ねぎのみそ汁 | 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、長ねぎ | ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 さといも、栗 | 779 kcal 27.1 g 21.7 g 3.2 g | 万石浦中1年 |
| 5 金 | ごはん 牛乳 あじの香味揚げ 根菜サラダ きのこスープ | 牛乳、あじ、みそ ツナ、豆腐 | 長ねぎ、しょうが、ごぼう れんこん、にんじん、しめじ きゅうり、コーン、たけのこ えのきたけ、たまごたけ | ごはん、ごま油、ごま 上白糖、かたくり粉 キャノーラ油 | 803 kcal 28.6 g 25.4 g 2.9 g | 石巻中1年 牡鹿中 |
| 8 月 | 牛乳 ごはん 豚肉の香味ソース わかめとツナのサラダ みそけんちん汁 | 牛乳、豚肉、わかめ ツナ、豆腐、油揚げ みそ | りんご、長ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり キャベツ、ごぼう、大根 こんにやく | ごはん、上白糖、ごま油 ごま、ドレッシング じゃがいも | 772 kcal 32.6 g 23.5 g 3.4 g | |
| 9 火 | 牛乳 ごはん 白身魚フライ ビーフンソテー 豆腐スープ | 牛乳、ホキ、ベーコン 豆腐 | しょうが、にんじん、玉ねぎ れんこん、にら、たけのこ しいたけ、チンゲン菜 | ごはん、キャノーラ油 パン粉、かたくり粉 小麦粉、サラダ油 上白糖、ピーフン、ごま油 | 771 kcal 24.5 g 22.1 g 3.0 g | 万石浦中3年 |
| 10 水 | ミルクパン 牛乳 笹かまのパン粉焼き キャベツとコーンのソテー ポークチャウダー | 牛乳、笹かまぼこ あおのり、チーズ ベーコン、豚肉 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 | ミルクパン、マヨネーズ パン粉、サラダ油 じゃがいも、生クリーム | 851 kcal 32.7 g 35.8 g 4.3 g | 湊中 蛇田中3年 万石浦中3年 |
| 11 木 | 牛乳 ごはん めだいのスタミナ焼き 里芋のそぼろ煮 油麩入りはっと汁 | 牛乳、めだい、豚肉 鶏肉 | にんじん、玉ねぎ こんにやく、しょうが えだまめ、大根、しめじ しめじ、長ねぎ | ごはん、サラダ油 さといも、上白糖 かたくり粉、すいとん 油ふ | 780 kcal 31.1 g 18.3 g 2.5 g | 湊中 蛇田中3年 稲井中1年 万石浦中3年 |
| 12 金 | 麦ごはん 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、プルーン グリーンピース、プロッコリー 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、大豆油 | 876 kcal 29.0 g 28.6 g 3.9 g | 湊中 蛇田中3年 稲井中1年 |
| 16 火 | 牛乳 ごはん れんこん入りつくねガーリックソース(2個) もやしのかき油炒め 荳わかめスープ | 牛乳、鶏肉、卵、豚肉 ベーコン、豆腐 荳わかめ | しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、たけのこ、ピーマン キャベツ、長ねぎ、れんこん | ごはん、パン粉 かたくり粉、サラダ油 上白糖、ごま油 | 787 kcal 29.8 g 25.4 g 4.3 g | |
| 17 水 | 米粉パン りんごジャム 牛乳 きつねうどん 野菜かき揚げ みつば入りおひたし | 牛乳、油揚げ、鶏肉 | 玉ねぎ、春菊、ごぼう にんじん、長ねぎ ほうれんそう、もやし 糸みつば | 米粉パン、ジャム 上白糖、うどん キャノーラ油 小麦粉、サラダ油 | 810 kcal 31.8 g 28.5 g 3.9 g | |
| 18 木 | ごはん 牛乳 フライドチキン チョレギサラダ 卵スープ | 牛乳、鶏肉、わかめ ツナ、ベーコン 豆腐、卵 | しょうが、大根、きゅう り、キャベツ、にんじん 白菜、長ねぎ | ごはん、かたくり粉 キャノーラ油 | 781 kcal 32.0 g 27.7 g 3.2 g | |
| 19 金 | ごはん 牛乳 さばのみりん焼き 切干大根の炒り煮 なすのみそ汁 | 牛乳、さば、油揚げ 厚揚げ、みそ | にんじん、大根 こんにやく、えだまめ えのきたけ、なす 長ねぎ | ごはん、サラダ油 上白糖、さといも | 771 kcal 31.1 g 23.3 g 3.1 g | |
| 22 月 | 地区新人大会振替休業日 | | | | | |
| 24 水 | 地区新人大会予備日 | | | | | |
| 25 木 | 地区新人大会予備日 | | | | | |
| 26 金 | 地区新人大会振替休業日等 | | | | | |
| 29 月 | ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 昆布のそぼろ煮 芋煮汁 | 牛乳、いわし、鶏肉 昆布、大豆、豚肉 油揚げ、豆腐、みそ | オレンジ、にんじん えだまめ、大根 白菜、長ねぎ | ごはん、サラダ油 上白糖、さといも 水あめ | 780 kcal 35.8 g 20.7 g 3.5 g | 湊中 渡波中 |
| 30 火 | ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) ジャージャン豆腐 春雨五目スープ | 牛乳、豚肉、大豆 厚揚げ | しょうが、長ねぎ、玉ねぎ たけのこ、しいたけ にら、にんじん、キャベツ エリンギ、白菜 | ごはん、キャノーラ油 サラダ油、上白糖 かたくり粉、ごま油 はるさめ、小麦粉 | 786 kcal 24.0 g 24.2 g 3.2 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。

◎1カ月の献立が一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。

◀今日の石巻産・宮城県産の主な食材▶

ごはん・押麦・パン・牛乳・豚肉・卵・わかめ・荳わかめ・長ねぎ など

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎★印は、業者からの学校への配送です。