



8・9月よていこんだてひょう(小学校)



石巻市河北学校給食センター

日	曜日	ス プ ー ン	こんだてめい	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂 肪 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	はたらき力や 熱になる食べもの		
8 / 27	水	○	バター ロール	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ パセリ パイン にんにく コーン キャベツ 枝豆	パン サラダ油 小麦粉 はちみつ ドレッシング	608 28.8 23.4 3.2	
28	木		ごはん	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ きんめだい 豚肉 大豆	にんじん 大根 れんこん 長ねぎ にんにく ごぼう しょうが 玉ねぎ こんにゃく いんげん	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	631 26.6 22.5 2.0	
29	金	○	ごはん	牛乳 パラバーコン 豚肉 大豆 えび 寒天 豆乳	にんじん 玉ねぎ パセリ えのきたけ 大根 しょうが 枝豆 にんにく いんげん パセリ みかん パイン もも りんご ぶどう 梨 柿 ぶどう	ごはん バター 砂糖	646 28.1 16.9 1.7	
9 / 1	月	○	ごはん	牛乳 もすく 海藻 豚肉 大豆 厚揚げ みそ うずら卵	にんじん たけのこ 水菜 玉ねぎ にんにく 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも ごま油 でんぶん 砂糖 小麦粉 サラダ油	624 22.5 18.7 2.7	
2	火		ごはん	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご みそ 青のり 筈かまぼこ(卵抜) ウィンナー ヨーグルト	玉ねぎ トマト にんじん スリムねぎ キャベツ コーン 小松菜	ごはん サラダ油 バター でんぶん はちみつ マヨネーズ風調味料	650 26.3 20.1 2.6	
3	水	こめこ パン メーフル ジャム	きつねうどん やさいかきあげ 石巻産こまつなとツナのおかかあえ	牛乳 油揚げ 大豆 ツナ かつお節	にんじん 長ねぎ 春菊 玉ねぎ ごぼう もやし 小松菜	パン 砂糖 うどん 小麦粉 大豆油 メーフルジャム	654 25.2 26.9 2.6	北上小6年
4	木	○	ごはん	牛乳 豆腐 みそ 高野豆腐 赤魚 豚肉 大豆 昆布	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも マヨネーズ風調味料 砂糖 でんぶん パン粉 サラダ油	626 29.5 21.1 2.4	大谷地小1・2・6年 北上小 雄勝小
5	金		むぎ ごはん	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん 白菜 玉ねぎ にんにく しょうが りんご しいたけ りんご 大豆もやし ほうれん草	ごはん 押麦 ラード パン粉 砂糖 ごま油 大豆油 春雨 サラダ油	617 25.6 19.0 2.3	
8	月		ごはん	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 大豆 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ なす 長ねぎ 切干大根 こんにゃく いんげん	ごはん 小麦粉 砂糖 パン粉 大豆油 サラダ油 ごま油	656 22.9 17.0 2.5	
9	火		ごはん のりごま ふりかけ	牛乳 豆腐 たまご あじ みそ 豚肉 のり 大豆 あおさ かつお節	玉ねぎ コーン 長ねぎ スリムねぎ しょうが にんにく にんじん にら こんにゃく	ごはん でんぶん ごま ごま油 砂糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	625 27.5 17.9 2.7	
10	水	○	ミルク パン	牛乳 スキムミルク チーズ たまご ハム	玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし キャベツ にんにく ピーマン パプリカ	パン バター 砂糖 さつまいも 生クリーム 白いんげん豆 でんぶん オリーブ油	612 22.5 25.1 2.8	飯野川小
11	木		ごはん	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 わかめ おから 鶏肉 ゼラチン	にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ しょうが 大根 枝豆	ごはん りいも 砂糖 でんぶん 小麦粉 油 ごま油 大豆油 サラダ油	632 23.6 19.5 2.3	飯野川小6年 飯小3年試食会
12	金	○	ごはん	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 もすく めかぶ うずら卵 かたくちいわし	もやし しいたけ 三つ葉 玉ねぎ しょうが 小松菜 にんにく たけのこ 洋なし	ごはん ごま サラダ油 砂糖	648 32.0 20.4 2.6	二俣小5年
16	火		ごはん	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さんま 鶏肉	玉ねぎ 大根 小松菜 ごぼう にんじん しめじ こんにゃく れんこん いんげん	ごはん でんぶん くり 大豆油 砂糖 サラダ油	652 25.0 24.1 2.2	二俣小5年
17	水	○	せわり げんえん ソフトパン	牛乳 豚肉 ウィンナー 寒天 豆乳	しょうが にんじん もも 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン みかん パイン ぶどう りんご	パン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 ナタデココ	626 21.0 23.7 2.6	
18	木		ごはん	牛乳 パラバーコン みそ 鮭	しょうが にんじん 白菜 玉ねぎ にんにく にら 大豆もやし チンゲン菜	ごはん サラダ油 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 マヨネーズ風調味料	614 24.2 21.5 2.7	北上小5年 雄勝小
19	金	○	おおむぎ ごはん	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク 豚肉 大豆	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご ブルーベリー キャベツ コーン ブロッコリー	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも パン粉 白いんげん豆 大豆油 ドレッシング	655 23.6 21.1 2.4	北上小
22	月		ごはん	牛乳 油揚げ 豆腐 かつお パラバーコン	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく しょうが もやし チンゲン菜	ごはん りいも 砂糖 でんぶん まめふ 大豆油 ごま ごま油	664 29.2 22.9 2.7	桃生小
24	水	○	ファイ バー ブレッド	牛乳 ちくわ チーズ 豚肉 大豆	ごぼう にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ にんにく コーン 枝豆 トマト	パン サラダ油 マヨネーズ風調味料 白いんげん豆 砂糖	618 28.3 23.9 3.2	
25	木		ごはん	牛乳 魚肉ソーセージ 昆布 あさり みそ 豆腐 豚肉	にんにく にんじん 白菜 大根 長ねぎ しょうが 和梨 小松菜 玉ねぎ パセリ しいたけ たけのこ ピーマン	ごはん ごま油 砂糖 でんぶん 大豆油 サラダ油	613 23.5 18.9 2.6	
26	金		ごはん	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ さば 油揚げ ひじき 大豆	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こんにゃく れんこん いんげん	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 さつまいも	639 26.6 21.7 1.9	大谷地小6年
29	月		ごはん	牛乳 豆腐 鶏肉 魚肉ソーセージ	にんじん 白菜 小松菜 しょうが にんにく ピーマン 長ねぎ もやし たけのこ	ごはん ごま油 砂糖 でんぶん 大豆油 サラダ油	613 27.7 18.6 2.4	二俣小
30	火		ごはん	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ たまご 豚肉	ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ にんじん 枝豆	ごはん 砂糖 大豆油 サラダ油 でんぶん りいも	627 26.0 19.2 2.7	

※牛乳は毎日つきます。 ※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。

★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上小・雄勝小は給食センターから配送) 【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

【今月の地場産物(宮城県産)】

・ごはん ・押麦 ・たまご ・とうふ ・長ねぎ ・わかめ ・パン ・油ふ ・豚肉 ・牛乳 ・ヨーグルト ・カレーメンチカツ

【今月の地場産物(石巻産)】

・みそ ・しょうゆ ・せかま ・焼きそば麺 ・小松菜 ・スリムねぎ ・パプリカ ・めかぶ ・練り製品