



8・9月予定献立表（中学校）



石巻市河北学校給食センター

日	曜日	ス プ ー ン	献立名	主な材料名と3つのたはらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備 考 (給食止め等)	
				赤のなかま 血や肉や骨に なる食べもの	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べもの	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食べもの			
8 / 27	水	○	バター ロール バーベキューチキン コロコロ温野菜サラダ / パックイリアド レッスン ラビオリスープ アグリヨーグルトゼリー	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 グレーヨーグルトゼリー	789 35.7 27.8 4.2		
28	木		ごはん めだいのスタミナ焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 根菜のごまみそ汁	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	808 32.8 26.8 2.5		
29	金	○	ごはん セルフピラフ 万歳料理『ジュリアンヌスープ』 野菜ゼリー入りフルーツミックス 	牛乳 パラバーコン 豚肉 大豆 えび 寒天	ゆににんじん玉ねぎパプリコーン えのきたけ 長ねぎ しょうが 170g にんにく いんげん パプリカ みかん パイン もりんご ぶどう 枝豆 枝豆	ごはん バター 砂糖	826 34.9 19.5 2.3		
9 / 1	月	○	ごはん ホークしゅうまい（2個） カレーマーマー 海藻スープ	牛乳 もすく 海藻 豚肉 大豆 厚揚げ みそ うすろ卵	にんじん だけのこ 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	776 26.4 20.4 3.3		
2	火		ごはん 石巻産笹かまのマスタードマヨ風焼き 石巻産小松菜とコーンのソテー トマトとたまごのスープ ★ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご みそ 青のり 笹かまぼこ(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	805 31.9 23.4 3.1		
3	水		米粉パン メープル ジャム ぎつねうどん 野菜かき揚げ 石巻産小松菜とツナのおかか和え	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 メープルシロップ	819 32.1 31.2 3.2		
4	木	○	ごはん 赤魚のサクサク焼き 昆布のそぼろ煮 キャベツと高野豆腐のみそ汁	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	800 36.2 24.8 3.0	雄勝中	
5	金		麦 ごはん 炒めビビンバ 鶏団子入り春雨スープ 冷凍りんご	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん 白菜 玉ねぎ にら にんにく しょうが パプリカ 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	784 31.6 22.5 3.1		
8	月		ごはん 宮城県産えごま豚カレーメンチカツ 切干大根の炒り煮 なすのみそ汁	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	809 26.3 19.3 3.1	桃生中	
9	火		ごはん のりごま ふりかけ あじの香味焼き 韓国風肉じゃが 中華風コンソースープ	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	794 34.1 20.9 3.4		
10	水	○	ミルク パン ハムチーズピカタ 石巻産パプリカ入りカラフル野菜ソテー さつまいも入りチャウダー	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	782 27.3 31.1 3.5	飯野川中3年 北上中	
11	木		ごはん 石巻産わかめ入りぎょうざ（2個） 宮城県産油入り鶏大根の炒り煮 のっぺい汁	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 りんご 砂糖 でんぶん 小麦粉 油ひ ごま油 大豆油 サラダ油	784 27.8 22.7 2.8	飯野川中	
12	金	○	ごはん 台湾料理『ルーローハンの具』 石巻産めかぶと三つ葉のスープ 冷凍洋なし 無添加小魚	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 もすく めかぶ うすろ卵 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 だけのこ 洋なし	ごはん ごま サラダ油 砂糖	810 38.6 24.1 3.2	飯野川中3年	
16	火		ごはん さんまのかば焼き 秋の煮物 石巻産小松菜のみそ汁	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	ごはん でんぶん くり 大豆油 砂糖 サラダ油	793 29.3 26.2 2.6		
17	水	○	背割 り減塩 ソフトパン 焼きそば ウィンナーケチャップかけ りんご入りフルーツミックス	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	795 25.9 27.1 3.3		
18	木		ごはん 鮭のオイマヨ風焼き 豆もやしのソテー ★飲むヨーグルト みそワタナースープ（マスカット）	牛乳 パラバーコン みそ 鮭 ヨーグルト	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 マスカット	ごはん サラダ油 砂糖 ワタナの皮 ごま油 マヨネーズ風調味料	814 32.0 25.6 3.7		
19	金	○	大麦 ごはん 勝カレー（チキンカレー） （ミニカツ） 温野菜サラダ/バック和風ドレッシング	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 フロッコリー	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	822 27.7 24.3 3.0		
22	月		全校給食止め（新入大会振替休日）						全中学校
24	水	○	ファイ バー ブレッド ちくわのコーンマヨ風焼き メキシコ料理『チリコンカン』 野菜たっぷりスープ	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	780 34.8 29.1 4.1	飯野川中 河北中・北上中 桃生中	
25	木		ごはん 中国料理『酢豚』 ピリ辛チゲ風スープ 和梨	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 パプリカ しいたけ だけのこ ピーマン	ごはん ごま油 砂糖 でんぶん 大豆油 サラダ油	780 28.5 22.2 3.4	飯野川中 河北中 北上中	
26	金		ごはん さばのみりん焼き ひじきとれんこんの炒り煮 さつま汁 	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	814 32.6 25.9 2.4	飯野川中 河北中 桃生中	
29	月		ごはん 韓国料理『ヤンニョムチキン』 もやしのチンジャオロース 宮城県産豆腐スープ	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 だけのこ	ごはん ごま油 砂糖 でんぶん 大豆油 サラダ油	782 33.6 21.9 3.2	北上中 雄勝中	
30	火		ごはん かつお ふりかけ 厚焼き玉子の野菜あんかけ 里いもとのそぼろ煮 わかめ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ たまご 豚肉 のり かつお節 青のり	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 里いも ごま 小麦粉	812 32.8 23.2 3.6		

※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。（北上中・雄勝中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 ・とうもろこし ・長ねぎ ・わかめ ・パン ・油ひ ・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 ・焼きそば麺 ・小松菜 ・スリムねぎ ・パプリカ ・めかぶ ・練り製品