

8・9月のよていこんだてひょう (幼稚園)

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 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	はたらきかや 熱になる食べもの		
8/27	水	○	バターロール ハーベキューチキン ココロおんやさいサラダ/例アト'レツツ'ラビオリスープ	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	462 22.6 19.2 2.7 503	
28	木		ごはん めだいのスタミナやき ぶたにくとこんにやくのみそいため こんにゃくのこまみそしる	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 こんにやく いんげん	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	23.1 19.9 1.6 510	
29	金	○	ごはん セルフピラフ フランス料理『ジュリアンヌスープ』 やさいゼリーいりフルーツミックス	牛乳 パラベーコン 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 パプリカ パイン もも りんご ぶどう ぶどう ぶどう	ごはん バター 砂糖	23.1 14.9 1.6	8月31日 野菜の日
9/1	月	○	ごはん ポークしゅうまい(2こ) カレーマーマー かいそうスープ	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 でんぷん 砂糖 小麦粉 サラダ油	510 19.0 17.4 2.3	
2	火		ごはん 石巻産ささかまのマスタードマヨふうやき 石巻産こまつなとコーンのソテー トマトとたまごのスープ	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	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 でんぷん はちみつ マヨネーズ風調味料	446 19.4 16.1 2.1	
3	水		ごはん 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 メープルジャム	533 21.2 24.4 1.8	
4	木	○	ごはん あかうおのサクサクやき こんぶのそぼろに キャベツとこうどうのみそしる	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 でんぷん パン粉 サラダ油	492 24.1 18.0 1.9	
5	金		むぎ ごはん いためビビンバ とりだんごいりはるさめスープ れいとうりんご	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 リルル 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	507 21.5 16.9 1.9	
8	月		ごはん 宮城県産えごまぶたカレーメンチカツ きりぼしだいこんのいりに なすのみそしる	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 大豆 さつまいも	にんじん 玉ねぎ なす 長ねぎ 切干大根 こんにやく 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	538 20.3 15.6 2.1	
9	火		ごはん あじのこうみやき かんこくふうにくじゃが ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 豆腐 たまご あじ みそ 豚肉 大豆	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 こんにやく	ごはん でんぷん ごま ごま油 砂糖 サラダ油 じゃがいも	477 22.2 14.9 2.0	
10	水	○	ミルク パン ハムチーズピカタ 石巻産パプリカいりカラフルやさいソテー さつまいもいりチャウダー	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 でんぷん オリーブ油	469 18.3 20.6 2.1	
11	木		ごはん 石巻産わかめいりぎょうざ(2こ) 宮城県産あぶらいりとりだいこんのいりに のっぺいじる	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 里いも 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 ごま油 大豆油 サラダ油	504 20.0 17.3 1.9	
12	金	○	ごはん 台湾料理『ルーローハンのぐ』 石巻産めかぶとみつばのスープ れいとうようなし	牛乳 豆腐 わかめ もすく めかぶ 豚肉 うずら卵	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	491 23.2 17.3 1.9	
16	火		ごはん さんまのかばやき あぎのにも 石巻産こまつなのみそしる	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 こんにやく れんこん いんげん	ごはん でんぷん くり 大豆油 砂糖 サラダ油	530 21.8 22.3 1.8	
17	水	○	せわり げんえん ソフトパン やきそば ウィンナーケチャップかけ りんごい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 焼きそば種 砂糖 ナタデココ	511 17.7 19.5 2.1	
18	木		ごはん さげのオイマヨふうやき まめもやしのソテー みそワタンスープ	牛乳 パラベーコン 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 ワタンの皮 ごま油 マヨネーズ風調味料	488 21.4 18.9 2.2	
19	金	○	おおむぎ ごはん カツカレー(チキンカレー) (ミニカツ) おんやさいサラダ/バックわふうト'レツツ'ガ'	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 小麦粉 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	542 20.9 18.7 2.1	
22	月		ごはん 三陸産かつおのごまみそあえ もやしのかきあぶらいため 宮城の郷土料理「おくすかけ」	牛乳 油揚げ 豆腐 かつお パラベーコン	にんじん たけのこ しいたけこんにやく しょうが もやし チンゲン菜	ごはん 里いも 砂糖 でんぷん まめふ 大豆油 ごま ごま油	521 24.0 20.0 2.3	
24	水	○	ファイ バー ブレッド ちくわのコーンマヨふうやき メキシコ料理『チリコンカン』 やさいたっぷりスープ	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	479 23.2 20.2 2.4	
25	木		ごはん 中国料理『すぶた』 ピリからチゲふうスープ わなし	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 たけのこ ピーマン	ごはん ごま油 砂糖 でんぷん 大豆油 サラダ油	481 19.4 16.4 1.9	
26	金		ごはん さばのみりんやき ひじきとれんこんのいりに さつまじる	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 長ねぎこんにやく 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	497 21.7 18.6 1.5	
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オロス 宮城県産とうふスープ	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 たけのこ	ごはん ごま油 砂糖 でんぷん 大豆油 サラダ油	480 22.2 16.2 2.0	
30	火		ごはん あつやきたまごのやさいあんかけ さといものそぼろに わかめじる	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 でんぷん 里いも	505 22.3 17.4 2.2	

※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。 (石巻市河北学校給食センター: TEL 0225-62-2354)

【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 ・かま ・焼きそば種 ・小松菜 ・スリムねぎ ・パプリカ ・めかぶ ・練り製品