# 令和7年8・9月よていこんだてひょう（小学校）

今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・茎わかめ・かつお・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ

石巻市河南学校給食センター

| 日 | 曜日 | スプーン | こんだてめい しゅしょく | おかず | 主な材料名と3つのはたらき 赤のなかま 血や肉や骨になる食品 | 緑のなかま からだの調子をよくし病気を防ぐ食品 | 黄色のなかま はたらく力や熱になる食品 | 栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 食塩相当量 g | 備考（給食止め等） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8/27 | 水 | ◎ | こめこパン | さけのマヨネーズやき<br>イタリアンサラダ<br>ポークチャウダー | 牛乳 鮭 豚肉 チーズ スキムミルク | ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ | 米粉パン マヨネーズ 砂糖 ドレッシング サラダ油 じゃがいも 白いんげん豆 生クリーム | 636 kcal<br>30.5 g<br>27.6 g<br>3.1 g | |
| 28 | 木 | ◎ | ごはん | セルフチャーハン<br>みそワンタン<br>れいとうりんご | 牛乳 豚肉 えび みそ ベーコン | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ コーン グリンピース にんにく もやし メンマ にら りんご | ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 | 608 kcal<br>23.4 g<br>17.0 g<br>2.7 g | 広渕小5年 |
| 29 | 金 | | ごはん | はるまき<br>もやしとハムのソテー<br>はるさめごもくスープ | 牛乳 豚肉 ハム 魚肉ソーセージ うずら卵 | にんじん 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが もやし ピーマン たけのこ 白菜 長ねぎ | ごはん 大豆油 春雨 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 ごま油 サラダ油 | 637 kcal<br>19.3 g<br>24.3 g<br>2.6 g | 広渕小5年 |
| 9/1 | 月 | | ごはん | ぶたにくのしょうがやき<br>きりぼしだいこんのいりに<br>トマトとたまごスープ | 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 ベーコン たまご | しょうが りんご にんじん 切干大根 こんにゃく 枝豆 玉ねぎ トマト スリムねぎ | ごはん 砂糖 はちみつ サラダ油 でんぷん | 612 kcal<br>28.4 g<br>20.5 g<br>2.5 g | 須江小5年 |
| 2 | 火 | | ごはん | あじのこうみあげ<br>ひじきサラダ<br>こまつなのみそしる | 牛乳 あじ みそ ひじき 油揚げ 豆腐 | 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ パプリカ 玉ねぎ きゅうり にんじん 小松菜 | ごはん ごま油 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 オリーブ油 | 610 kcal<br>24.7 g<br>22.0 g<br>2.5 g | |
| 3 | 水 | ◎ | こめこフォカッチャ | チリコンカン<br>ラビオリスープ<br>フルーツあんにん | 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン | にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト キャベツ パセリ みかん パイン もも | 米粉フォカッチャ 砂糖 サラダ油 じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉 ナタデココ 練乳 | 613 kcal<br>31.1 g<br>18.6 g<br>3.4 g | |
| 4 | 木 | | ごはん | あかうおのバンバンジーソース<br>もやしのかきあぶらいため<br>くきわかめのスープ ミニレモンゼリー | 牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 茎わかめ | しょうが 長ねぎ にんじん もやし にら えのきたけ キャベツ スリムねぎ | ごはん でんぷん 砂糖 大豆油 ごま油 ごま レモンゼリー | 614 kcal<br>27.0 g<br>18.7 g<br>2.5 g | 鹿又小 |
| 5 | 金 | | ごはん | あつやきたまごのそぼろあんかけ<br>くろこしょうかおるにくじゃが<br>だいこんのみそしる | 牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく 大根 長ねぎ | ごはん 砂糖 でんぷん サラダ油 じゃがいも | 617 kcal<br>24.3 g<br>20.4 g<br>2.6 g | 鹿又小6年 |
| 8 | 月 | | ごはん | ヤンニョムチキン<br>はるさめソテー<br>ちゅうかふうコーンスープ | 牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 たまご | にんにく しょうが 長ねぎ にんじん きくらげ 玉ねぎ チンゲン菜 コーン ほうれん草 | ごはん でんぷん 砂糖 大豆油 ごま サラダ油 春雨 ごま油 | 640 kcal<br>27.5 g<br>19.7 g<br>2.5 g | 前谷地小 |
| 9 | 火 | | ごはん | さばみりんやき<br>とりにくとだいこんのいりに<br>さといものみそしる | 牛乳 さば 鶏肉 豆腐 みそ | しょうが にんじん 大根 枝豆 白菜 長ねぎ | ごはん 砂糖 サラダ油 里いも | 608 kcal<br>28.3 g<br>19.4 g<br>2.3 g | |
| 10 | 水 | | ファイバーブレッド | きつねうどん やさいかきあげ<br>キャベツとウインナーのソテー<br>いちごジャム | 牛乳 大豆 油揚げ ウィンナー | 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ しめじ | ファイバーブレッド 小麦粉 大豆油 砂糖 うどん サラダ油 いちごジャム | 634 kcal<br>23.8 g<br>26.8 g<br>3.7 g | |
| 11 | 木 | ◎ | むぎごはん | いためビビンバのぐ<br>とうふスープ<br>れいとうようなし | 牛乳 豚肉 バラベーコン 豆腐 うずら卵 | しょうが 大豆もやし 水菜 にんじん 小松菜 にんにく 洋なし | ごはん 押麦 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま | 600 kcal<br>27.9 g<br>19.1 g<br>2.2 g | 広渕小3・4年<br>北村小6年 |
| 12 | 金 | | ごはん | さんまのかばやき<br>あきのにもの<br>なすのみそしる | 牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ | ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく しめじ なす 大根 長ねぎ | ごはん でんぷん 砂糖 大豆油 サラダ油 くり | 635 kcal<br>25.6 g<br>22.6 g<br>2.5 g | 北村小6年 前谷地小5年<br>和渕小3・4年<br>須江小1学年 保護者試食会 |
| 16 | 火 | | ごはん | えびしゅうまい(2こ)<br>ジャージャンどうふ<br>ヘルシーちゃんぽんスープ | 牛乳 えび たら 豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆乳 | 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ しいたけ にら にんじん もやし 白菜 スリムねぎ | ごはん でんぷん 砂糖 小麦粉 サラダ油 ごま油 春雨 | 621 kcal<br>24.0 g<br>17.5 g<br>2.5 g | |
| 17 | 水 | ◎ | せわりげんえんソフトパン | やきそば<br>ボイルウインナー<br>りんごいりフルーツミックス | 牛乳 ウィンナー 豚肉 青のり 寒天 豆乳 | しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン りんご ぶどう もも パイン | 減塩ソフトパン 砂糖 サラダ油 焼きそば麺 ナタデココ | 626 kcal<br>25.4 g<br>19.5 g<br>3.3 g | 北村小 |
| 18 | 木 | | ごはん | ほっけのしおやき<br>ぶたにくとこんにゃくのみそいため<br>けんちんじる | 牛乳 ほっけ 豚肉 大豆 みそ 豆腐 油揚げ | にんにく しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 にんじん ごぼう 大根 長ねぎ | ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも | 603 kcal<br>32.4 g<br>18.7 g<br>2.5 g | 和渕小<br>須江小6年 |
| 19 | 金 | ◎ | おおむぎごはん | カツカレー（チキンカレー）<br>（ミニカツ）<br>グリーンサラダ<br>毎月19日は食育の日 | 牛乳 豚肉 大豆 卵白 鶏肉 スキムミルク | にんにく 玉ねぎ にんじん りんご プルーン キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり コーン | ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも サラダ油 ドレッシング | 666 kcal<br>23.9 g<br>18.7 g<br>2.6 g | 北村小 須江小6年<br>須江小4学年 保護者試食会 |
| 22 | 月 | | ごはん | いわしのオレンジに<br>ごぼうとぶたにくのいために<br>さつまじる | 牛乳 いわし 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ | オレンジ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 大根 白菜 長ねぎ | ごはん 砂糖 サラダ油 さつまいも | 609 kcal<br>28.8 g<br>15.6 g<br>2.4 g | 全中学校 |
| 24 | 水 | ◎ | バターロール | とりにくのマスタードやき<br>ブロッコリーサラダ<br>パンプキンスープ | 牛乳 鶏肉 魚肉ソーセージ | ブロッコリー キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ コーン パセリ | バターロール ドレッシング 生クリーム | 611 kcal<br>27.6 g<br>23.7 g<br>2.8 g | 和渕小5年<br>鹿又小<br>全中学校 |
| 25 | 木 | | ごはん | かつおのごまみそあえ<br>わふうサラダ<br>おくずかけ | 牛乳 かつお みそ わかめ 油揚げ | しょうが にんじん もやし きゅうり しいたけ たけのこ こんにゃく | ごはん でんぷん ごま 大豆油 砂糖 まめふ じゃがいも | 639 kcal<br>27.1 g<br>18.0 g<br>2.4 g | 和渕小5年<br>鹿又小5年<br>全中学校 |
| 26 | 金 | | ごはん | ぎゅうにくコロッケ<br>ビーフンソテー<br>なめことたまごのスープ | 牛乳 牛肉 大豆 豚肉 えび 豆腐 たまご | 玉ねぎ しょうが にんじん キャベツ ピーマン なめこ チンゲン菜 | ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 大豆油 でんぷん サラダ油 ビーフン ごま油 砂糖 | 636 kcal<br>21.4 g<br>20.5 g<br>2.8 g | 和渕小2・4・6年<br>須江小<br>河南西中 |
| 29 | 月 | ◎ | ごはん | めだいのスタミナやき<br>こんぶのそぼろに ☆ヨーグルト<br>えのきととうふのみそしる | 牛乳 きんめだい 豚肉 昆布 豆腐 みそ 油揚げ ヨーグルト | にんにく しょうが 枝豆 にんじん えのきたけ 長ねぎ | ごはん 砂糖 サラダ油 じゃがいも | 658 kcal<br>34.1 g<br>19.4 g<br>2.6 g | |
| 30 | 火 | | ごはん | フライドチキン<br>チンゲンサイのソテー<br>キムチスープ パックこざかな | 牛乳 鶏肉 魚肉ソーセージ 豚肉 豆腐 みそ かたくちいわし | しょうが にんにく もやし にんじん コーン しめじ チンゲン菜 大根 白菜 にら | ごはん でんぷん 大豆油 サラダ油 砂糖 | 612 kcal<br>31.4 g<br>16.8 g<br>2.7 g | 鹿又小3年 |

※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。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。
※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。