



令和8年3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・豆腐・油揚げ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・油麩・ヨーグルト・いちご など

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		主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			しゅしょく	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	
2	月		ごはん	ほっけのしおやき こまつなのさつこに どさんこじる	牛乳 ほっけ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	こまつな にんじん もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 コーン 長ねぎ たら	ごはん 砂糖 バター ごま じゃがいも	603 31.5 17.5 2.6	kcal g g g	
3	火		ごはん	はながたハンバーグきのこソース つぼみなのごまツナあえ はななるといりすましじる ★ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚脂 豚肉 大豆たんぱく ツナ 花なると 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ えのき茸 つぼみな もやし しめじ にんじん 干し椎茸 だけのこと 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま きざみ麩	636 25.5 17.8 2.5	kcal g g g	ひなまつり こんだて
4	水	◎	せわり げんえん ソフト パン	しおやきそば ポイルウインナートマトソース ナタデココいりヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 えび ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン みかん パイン 黄桃	減塩ソフトパン サラダ油 ナタデココ 砂糖 焼きそば麺 生クリーム	666 25.4 21.4 3.4	kcal g g g	
5	木		ごはん	とりにくのかからあげ もやしとさきかまのちゅうかサラダ みそワタンスープ	牛乳 鶏肉 笹かまぼこ 茎わかめ わかめ 豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん もやし たら きゅうり キャベツ メンマ コーン 白菜	ごはん でんぷん 大豆油 ごま油 ドレッシング ワタンの皮	602 25.5 18.5 2.9	kcal g g g	
6	金		ごはん	あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのいりに とんじる	牛乳 赤魚 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん 切干大根 こんにゃく えだまめ 大根 白菜 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 サラダ油 砂糖 じゃがいも	625 28.8 19.2 2.5	kcal g g g	
9	月		ごはん	さばのみそだれやき ごもくきんぴら あぶらふいりおкусかけ	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじんこんにゃく れんこん えだまめ 干し椎茸 だけのこと みつば	ごはん 砂糖 ごま油 サラダ油 でんぷん じゃがいも 油麩	620 31.7 15.6 2.5	kcal g g g	
10	火		ごはん	はるまき ピーマンソテー ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 豚肉 豚脂 豆腐 卵	玉ねぎ キャベツ にんじん だけのこと ピーマン 干し椎茸 コーン ほうれん草	ごはん 大豆油 サラダ油 ーフン でんぷん 春雨 小麦粉 米粉	646 19.9 22.2 2.5	kcal g g g	
11	水	◎	コッパ パン	オムレツのトマトソース ブロッコリーサラダ クリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース	コッパパン 砂糖 バター じゃがいも 生クリーム でんぷん ドレッシング	607 25.7 24.4 3.4	kcal g g g	
12	木	◎	むぎ ごはん	ぶたどんのく こんさいのごまみそじる デコボン	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんにく 玉ねぎこんにゃく グリンピース にんじん 大根 ごぼう れんこん でこぼん	ごはん 押麦 サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま	603 30.4 16.5 2.2	kcal g g g	
13	金		ごはん	さわらのカレーあげ こんぶのそぼろに さわにわん	牛乳 さわら 鶏肉 昆布 豚肉 豆腐	にんにく にんじん えだまめ ごぼう 干し椎茸 えのき茸 つぼみな	ごはん でんぷん 大豆油 サラダ油 砂糖 春雨	656 32.8 20.4 2.1	kcal g g g	広瀬小 鹿又小4・5年
16	月		ごはん	ユーリンチー もやしのかきあぶらいため わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 うずら卵 豆腐 わかめ	長ねぎ にんじん もやし たら 玉ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま油 ごま	612 29.7 20.9 2.9	kcal g g g	
17	火		ごはん	いわしのうめに にくじゃが ミニゼリー あぶらふいりはっとじる	牛乳 いわし 豚肉 鶏肉	梅 にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース ごぼう 大根 長ねぎ りんご	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油麩 ミニゼリー	620 26.6 13.9 2.6	kcal g g g	
18	水		ココア パン	かぼちゃのコロッケ パックソース コールスローサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜	ココアパン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん 大豆油 サラダ油 マヨネーズ	610 17.8 28.8 3.2	kcal g g g	北村小
19	木		ごはん	チンジャオロースー まめまめサラダ なめことたまごのスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ロースハム 豆腐 卵	しょうが ピーマン 赤パプリカ だけのこと 干し椎茸 えだまめ コーン にんじん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	ごはん ごま油 砂糖 でんぷん ドレッシング	637 30.7 22.2 2.4	kcal g g g	広瀬小 須江小 前谷地小 和瀬小 鹿又小 北村小6年
20	金		春分の日 							
23	月	◎	おおむぎ ごはん	ポークカレー キャベツとコーンのソテー いちご(2こ)	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ブルーベリー グリンピース コーン キャベツ いちご	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも	607 19.6 16.9 2.5	kcal g g g	北村小・広瀬小6年 須江小6年 前谷地小6年 和瀬小6年 鹿又小6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。



卒業・学年修了
おめでとうございます

