



令和7年8・9月予定献立表 (中学校)

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・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	献立名		主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備考 (給食止め等)	
			主食	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		
8/27	水	◎	米粉 パン	鮭のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ 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	798 36.6 33.0 4.0	kcal g g g		
28	木	◎	ごはん	セルフチャーハン みそワタナン 冷凍りんご	牛乳 豚肉 えび みそ ハラペーコン	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 ワタナンの皮	788 30.0 21.2 3.3	kcal g g g	広瀬小5年	
29	金		ごはん	春巻き もやしとハムのソテー 春雨五目スープ	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	812 23.2 29.6 2.9	kcal g g g	広瀬小5年	
9/1	月		ごはん	豚肉の生姜焼き 切干大根の炒り煮 トマトと卵スープ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 ハラペーコン 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	772 34.8 24.1 3.2	kcal g g g	須江小5年	
2	火		ごはん	あじの香味揚げ ひじきサラダ 小松菜のみそ汁	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	775 29.9 26.0 3.1	kcal g g g		
3	水	◎	米粉 フォカッ チャ	チリコンカン ラビオリスープ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 大豆 ハラペーコン	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	774 39.1 22.0 4.4	kcal g g g		
4	木		ごはん	赤魚のパンパンジーソース もやしのかき油炒め 茎わかめのスープ 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	777 32.7 22.2 3.4	kcal g g g	鹿又小	
5	金		ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ 黒こしょう香る肉じゃが 大根のみそ汁	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	781 29.6 23.7 3.4	kcal g g g	鹿又小6年	
8	月		ごはん	ヤンニョムチキン 春雨ソテー 中華風コーンスープ	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	812 33.6 23.8 3.1	kcal g g g	前谷地小	
9	火		ごはん	さばみりん焼き 鶏肉と大根の炒り煮 里芋のみそ汁	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	771 34.6 22.7 3.4	kcal g g g		
10	水		ファイ バー ブレッド	きつねうどん 野菜かきあげ キャベツとウィンナーのソテー 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	779 29.0 31.5 4.8	kcal g g g		
11	木	◎	麦 ごはん	炒めビビンバの具 豆腐スープ 冷凍洋なし	牛乳 豚肉 ハラペーコン 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	770 35.4 22.7 2.7	kcal g g g	広瀬小3・4年 北村小6年	
12	金		ごはん	さんまの蒲焼き 秋の煮物 なすのみそ汁	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	774 29.9 23.9 3.2	kcal g g g	北村小6年 前谷地小5年 和瀬小3・4年 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個) ジャージャー豆腐 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	772 28.7 19.6 3.0	kcal g g g		
17	水	◎	背割り 減塩 ソフト パン	焼きそば ポイルウィンナー りんご入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	808 31.2 22.3 4.4	kcal g g g	北村小	
18	木		ごはん	ほっけの塩焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め けんちん汁	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	770 39.9 21.9 3.2	kcal g g g	和瀬小 須江小6年	
19	金	◎	大麦 ごはん	勝カレー (チキンカレー) (ミニカツ) グリーンサラダ	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 フルーン 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	836 28.5 21.5 3.3	kcal g g g	北村小 須江小6年 須江小4学年 保護者試食会	
22	月		全校給食止め								全中学校
24	水		全校給食止め								和瀬小5年 鹿又小 全中学校
25	木		全校給食止め								和瀬小5年 鹿又小5年 全中学校
26	金		ごはん	牛肉コロッケ ビーフンソテー なめこと卵のスープ	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	783 25.3 23.8 3.5	kcal g g g	和瀬小2・4・6年 須江小 河南西中	
29	月	◎	ごはん	めだいのスタミナ焼き 昆布のそぼろ煮 えのきと豆腐のみそ汁 ☆ヨーグルト	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	796 39.4 21.2 3.4	kcal g g g		
30	火		ごはん	フライドチキン チンゲン菜のソテー キムチスープ パック小魚	牛乳 鶏肉 魚肉ソーセージ 豚肉 豆腐 みそ かたくりいわし	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	771 38.3 19.3 3.5	kcal g g 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。