



令和8年3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・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	献立名		主な材料名と3つのほたらぎ			栄養価		備考 (給食止め等)
					赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	
			主食	おかず	血や肉や骨に なる食品	からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
2	月		ごはん	ほっけの塩焼き 小松菜のさっと煮 どさんこ汁	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	770 39.2 20.2 3.4	kcal g g g	
3	火		ごはん	花形ハンバーグきのこソース つぼみなのごまツナ和え 花なると入りすまし汁 ★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 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま きざみ麩	835 29.8 26.1 3.3	kcal g g g	ひなまつり 献立
4	水	◎	背割り 減塩 ソフト パン	塩焼きそば ポイルワインナートマトソース ナタデココ入りヨーグルト和え	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	868 32.1 25.2 4.4	kcal g g g	河南東中3年 河南西中3年
5	木		ごはん	鶏肉のから揚げ もやしと筍かまの中華サラダ みそワタンスープ ★お祝いデザート	牛乳 鶏肉 筍かまぼこ(卵抜) 茎わかめ わかめ 豚肉 みそ 豆乳	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 いちご	ごはん でんぷん 大豆油 ごま油 ドレッシング 肉の皮 お祝いゼリー	798 32.1 25.2 4.4	kcal g g g	中学3年生 卒業 お祝い献立
6	金		ごはん	赤魚の竜田揚げ 切干大根の炒り煮 豚汁	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	787 35.0 22.1 3.2	kcal g g g	河南東中
9	月		ごはん	さばのみそだれ焼き 五目きんぴら 油麩入りおくずかけ	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 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	784 39.0 18.1 3.2	kcal g g g	河南東中3年 河南西中
10	火		ごはん	春巻き ビーフソテー 中華風コンソープ	牛乳 豚肉 豚脂 豆腐 卵	玉ねぎ キャベツ にんじん だけのこ 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 ビーフン でんぷん 春雨 小麦粉 米粉	835 24.0 28.2 2.9	kcal g g g	河南東中3年 河南西中3年
11	水	◎	コッパ パン	オムレツのトマトソース フロッキーサラダ クリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉	フロッキー 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	773 32.0 30.2 4.7	kcal g g g	河南東中3年 河南西中3年
12	木	◎	麦 ごはん	豚丼の具 根菜のごまみそ汁 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 でごはん	ごはん 押麦 サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま	774 37.9 19.9 2.9	kcal g g g	河南東中3年 河南西中3年
13	金		ごはん	さわらのカレー揚げ 昆布のそぼろ煮 沢煮わん	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	828 39.7 23.7 2.7	kcal g g g	広瀬小 鹿又小4・5年 河南東中 河南西中3年
16	月		ごはん	ユーリンチー もやしのかき油炒め 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	771 36.1 24.7 3.7	kcal g g g	河南東中3年 河南西中3年
17	火		ごはん	いわしの梅煮 肉じゃが 油麩入りはっと汁	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	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油麩	788 34.8 17.5 3.1	kcal g g g	河南東中3年 河南西中3年
18	水		ココア パン	かぼちゃのコロッケ バックソース 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	772 21.6 36.0 3.9	kcal g g g	北村小 河南東中3年 河南西中3年
19	木		ごはん	チンジャオロースー まめまめサラダ なめこと卵のスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ロースハム 豆腐 卵	しょうが ピーマン パプリカ だけのこ 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	803 37.8 26.0 3.1	kcal g g g	広瀬小 須江小 北村小6年 前谷地小 和瀬小 鹿又小 河南東中3年 河南西中3年
20	金		春分の日 							
23	月	◎	大麦 ごはん	ボークカレー キャベツとコーンのソテー いちご(2個)	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	772 23.8 19.3 3.0	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 河南東中3年 河南西中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。



卒業・学年修了
おめでとうございます

