



8・9月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

日曜日	スプーン	献立名	おもなざいりょうと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)
			あかのなかま ちやにくやほねに なるたべもの	みどりのなかま からだのちようしをよくし ぶようきをふせくたべもの	きいろのなかま はたらくちからや ねつになるたべもの		
8/27	水	とうにゅう しょうパン ブルーベリー ジャム ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき コーンとえだまめのソテー とまとまっきスープ ★◆ヨーグルト	牛乳 鶏肉 たまご 魚肉ソーセージ 豆腐 ヨーグルト	えだまめ コーン 玉ねぎ トマト レタス	豆乳食パン パター ブルーベリージャム 上白糖 アーモンド ごま油 てん粉	611 kcal 32.7 g 25.2 g 2.4 g	
28	木	ごはん ぎゅうにゅう めだいのスタミナやき こんぶのそぼろに えのきのみそしる ◆かたぬきチーズ	牛乳 豚肉 昆布 大豆 豆腐 みそ チーズ	にんじん えだまめ えのきだけ 長ねぎ	ごはん サラダ油 上白糖 じゃがいも 油麴	624 kcal 27.3 g 21.9 g 2.2 g	
29	金	ごはん ぎゅうにゅう おからいりわかめぎょうざ(2個) ジャージャンとうふ はるさめスープ	牛乳 わかめ 豚肉 厚揚げ パラペーコン 大豆	玉ねぎ キャベツ にんじん だけのこ 干椎茸 ビーマン はくさい 長ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 上白糖 春雨	613 kcal 22.6 g 18.1 g 1.8 g	
9/1	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまごのそぼろあん にくじゃが あぶらふりたまねぎのみそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ たまご	にんじん 玉ねぎ つきこんにゃく グリンピース えのきだけ こまつな	ごはん てん粉 油麴 サラダ油 じゃがいも 上白糖 オリゴ糖	606 kcal 24.4 g 16.7 g 2.2 g	
2	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみあげ ひじきのいりに きのこスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 あじ 芽ひじき 油揚げ パラペーコン かつお節 豆腐 みそ	にんじん 大豆もやし いんげん 干椎茸 えのきだけ ぶなしめじ スリムねぎ	ごはん てん粉 大豆油 サラダ油 上白糖 ごま油 コーヒー牛乳の素	635 kcal 23.6 g 19.9 g 1.9 g	
3	水	バターロール パン ぎゅうにゅう チリコンカン ◆ゼリーいりフルーツミックス やさいスープ	牛乳 豚肉 チーズ ウインナー 大豆 金時豆 てぼう豆	玉ねぎ にんじん トマト にんにく みかん りんご 黄桃 キャベツ パセリ えだまめ	バターロールパン じゃがいも 上白糖 オリーブ油 ゼリー	603 kcal 15.8 g 22.0 g 2.8 g	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう フライドチキン ほうれんそうのソテー さといものみそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんにく しょうが パプリカ ぶなしめじ ほうれんそう コーン もやし 長ねぎ にんじん だいこん	ごはん てん粉 大豆油 さといも バター	607 kcal 25.5 g 20.2 g 1.9 g	向陽小5年
5	金	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう あかうおのキムチやき キャベツともやしのかきあぶらいため くきわかめのスープ	牛乳 赤魚 みそ 豚肉 パラペーコン 豆腐 わかめ	にんじん かぼちゃ キャベツ ぶなしめじ もやし にんにく チンゲンサイ 青菜 はくさい えのきだけ スリムねぎ しそ	ごはん 三温糖 ごま油	609 kcal 26.1 g 22.7 g 2.4 g	向陽小5年
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのいりに こんさいのごまみそしる	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 かつお節 さば節 豆腐 みそ	しょうが にんじん 切干大根 糸こんにゃく ごぼう だいこん 長ねぎ えだまめ	ごはん はちみつ サラダ油 上白糖 ごま	622 kcal 28.2 g 20.0 g 2.5 g	
9	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ まめもやしのソテー キムチスープ	牛乳 かつお みそ 豚肉 豆腐 ロースハム	にんじん 大豆もやし ビーマン だいこん はくさい えのきだけ にんにく にら	ごはん てん粉 大豆油 上白糖 ごま サラダ油 ごま油	620 kcal 28.9 g 19.9 g 2.7 g	
10	水	ファイバー プレット いちごジャム ぎゅうにゅう ささかまのパンこやき やさいソテー ポークチャウダー	牛乳 笹かまぼこ 青のり チーズ ウインナー 豚肉 大豆 スキムミルク	玉ねぎ キャベツ エリンギ ビーマン にんじん ぶなしめじ	ファイバープレット いちごジャム パン粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 生クリーム	612 kcal 25.3 g 24.7 g 2.8 g	貞山小5年
11	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき あきののもの だいこんのみそしる	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん ぶなしめじ 平こんにゃく 干椎茸 いんげん だいこん こまつな	ごはん 大豆油 三温糖 ごま くり サラダ油 上白糖	631 kcal 21.7 g 23.6 g 2.1 g	貞山小5年
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ラトウイユ ラビオリスープ	牛乳 豚肉 チーズ たまご 鶏肉 大豆 金時豆 てぼう豆	玉ねぎ パプリカ スキニー にんにく にんじん キャベツ なす トマト セロリ えだまめ	ごはん オリーブ油 サラダ油 上白糖 てん粉 小麦粉	605 kcal 24.2 g 17.4 g 2.3 g	貞山小 向陽小6年
16	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき いんげんとコーンのソテー はくさいいりたまごスープ	牛乳 鮭 豆腐 みそ たまご パラペーコン	にんじん キャベツ コーン ぶなしめじ いんげん 玉ねぎ はくさい	ごはん 上白糖 サラダ油 てん粉 マヨネーズ	602 kcal 25.9 g 20.3 g 2.1 g	
17	水	せわり コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ポールウインナーケチャップソース ◆りんごいりフルーツミックス バックこざかな	牛乳 ウインナー 豚肉 かつおちいわし	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ 黄桃 りんご	背割りコッペパン サラダ油 焼きそば麺 上白糖 ゼリー	614 kcal 26.3 g 21.4 g 3.4 g	向陽小2年
18	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみりんやき とりにくとだいこんのいりに さつまじる	牛乳 さば 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	にんにく にんじん しょうが だいこん えだまめ 長ねぎ	ごはん 三温糖 サラダ油 上白糖 さつまいも	630 kcal 26.8 g 21.9 g 1.8 g	
19	金	おおもぎ ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ミニカツ ◆れいとうりんご	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ なす ブレン アップルソース えだまめ りんご	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 大豆油	620 kcal 21.7 g 18.2 g 2.4 g	中里小1年・2年
22	月	ごはん ぎゅうにゅう すずかけシューマイ(2個) もやしとハムソテー おくずかけ	牛乳 豚肉 ロースハム かつお節 油揚げ 豆腐	玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 干椎茸 だけのこ つきこんにゃく	ごはん 小麦粉 サラダ油 じゃがいも まめふ てん粉	600 kcal 22.5 g 20.0 g 1.8 g	向陽小5年
24	水	こめききな パン ぎゅうにゅう きつねうどん やさいかきあげ キャベツとウインナーのソテー	牛乳 油揚げ かつお節 さば節 ウインナー 大豆	長ねぎ にんじん 玉ねぎ ごぼう しゅんぎく エリンギ パプリカ キャベツ	米粉きな粉パン うどん 上白糖 大豆油 サラダ油 小麦粉 バーム油	626 kcal 24.3 g 31.0 g 2.6 g	貞山小6年 向陽小5年
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフチャーハンのご みそワタンスープ ◆れいとうようなし	牛乳 豚肉 えび ロースハム みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ コーン グリンピース はくさい もやし きくらげ スリムねぎ にんにく にら 洋なし	ごはん 押し麦 サラダ油 上白糖 ワタンの皮 ごま油	610 kcal 23.0 g 18.3 g 1.9 g	貞山小6年 中里小1年・2年・ 3年・6年
26	金	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ/バックソース ぶたにくとこんにゃくみそいため すまじる	牛乳 あじ 豚肉 みそ 大豆 かつお節 豆腐 さば節 なると	にんにく しょうが 玉ねぎ 平こんにゃく えだまめ えのきだけ まいだけ みつば	ごはん 大豆油 ごま油 上白糖 パン粉 小麦粉	610 kcal 25.6 g 20.2 g 2.0 g	貞山小6年 中里小6年
29	月	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ビーフソテー ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 鶏肉 えび 豆腐 たまご	長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ スリムねぎ	ごはん 大豆油 三温糖 ごま ごま油 ビーフン てん粉	615 kcal 26.5 g 18.4 g 1.8 g	貞山小3年・4年 向陽小4年
30	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのオレンジに ごぼうとぶたにくのいために わかめのみそしる ★◆とうにゅうパンナコッタ	牛乳 いわし 豚肉 さば節 わかめ みそ 油揚げ 高野豆腐 豆乳パンナコッタ	にんじん つきこんにゃく ごぼう えだまめ 長ねぎ オレンジ りんご	ごはん サラダ油 上白糖 じゃがいも	615 kcal 25.6 g 17.1 g 2.6 g	

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

☆は業者から直接、学校に配送されます。 ◆は学校冷蔵庫保存になります。

＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞ ごはん・押し麦・パン・焼きそば麺・油麴・牛乳・笹かま・かつお・豚肉・卵・豆腐
油揚げ・わかめ・筍わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムネギ・パプリカ・しょうゆ・みそ など