



8・9月の予定献立表(中学校)

石巻市住吉学校給食センター

日曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギーたんぱく質 脂質塩分	備考 (給食止め等)
			赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
			血や肉や骨になる食べもの	からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの	はたらく力や熱になる食べもの		
8/27	水	豆乳食パン ブルーベリー ジャム 牛乳 鶏肉のマスタード焼き コーンと枝豆のソテー 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 レモン果汁	豆乳食パン バター ブルーベリージャム 上白糖 アーモンド ごま油 でん粉	825 kcal 42.6 g 31.6 g 3.2 g	
28	木	ごはん 牛乳 めだいのスタミナ焼き 昆布のそぼろ煮 えのきのみそ汁 ◆型抜きチーズ	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 油麩	770 kcal 31.6 g 24.4 g 2.6 g	
29	金	○ ごはん 牛乳 おから入りわかめぎょうざ(3個) ジャージャー豆腐 春雨スープ	牛乳 わかめ 豚肉 厚揚げ パラバーコン 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	792 kcal 28.4 g 21.9 g 2.5 g	
9/1	月	ごはん 牛乳 厚焼き卵のそぼろあん 肉じゃがが 油麩入り玉ねぎのみそ汁	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 でん粉 油麩 サラダ油 じゃがいも 上白糖 オリゴ糖	770 kcal 30.1 g 19.2 g 2.9 g	
2	火	ごはん 牛乳 あじの香味揚げ ひじきの炒り煮 きのこスープ コーヒー牛乳の素	牛乳 あじ 芽ひじき 油揚げ パラバーコン 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 でん粉 大豆油 サラダ油 上白糖 ごま油 コーヒー牛乳の素	809 kcal 28.7 g 23.7 g 2.5 g	青葉中
3	水	○ バターロール パン 牛乳 テリコンカン ◆ゼリー入りフルーツミックス 野菜スープ	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	770 kcal 18.0 g 27.1 g 3.9 g	青葉中2年
4	木	ごはん 牛乳 フライドチキン ほうれん草のソテー 里芋のみそ汁	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 ほうれん草 コーン もやし 長ねぎ にんじん だいこん	ごはん でん粉 大豆油 さといも バター	771 kcal 31.2 g 23.8 g 2.5 g	山下中 住吉中
5	金	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 赤魚のキムチ焼き キャベツともやしのかき油炒め 茎わかめのスープ	牛乳 赤魚 みそ 豚肉 パラバーコン 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	770 kcal 31.7 g 26.8 g 3.2 g	
8	月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒り煮 根菜のごまみそ汁	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 こぼろ 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	770 kcal 32.4 g 22.5 g 3.2 g	
9	火	ごはん 牛乳 かつおのごまみそ和え 豆もやしのソテー 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 でん粉 大豆油 上白糖 ごま サラダ油 ごま油	792 kcal 35.7 g 23.6 g 3.5 g	青葉中
10	水	○ ファイバー ブレット いちごジャム 牛乳 笹かまのパン粉焼き 青のり チーズ ウインナー 豚肉 大豆 スキムミルク	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 にんじん にんじん ぶなしめじ	ファイバーブレット 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	776 kcal 31.0 g 30.2 g 4.0 g	青葉中3年 山下中3年
11	木	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 秋の煮物 大根のみそ汁	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	773 kcal 25.6 g 26.3 g 2.9 g	青葉中3年 山下中2年・3年
12	金	○ ごはん 牛乳 ハムチーズピカタ ラトウユ 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 スズキニ 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 でん粉 小麦粉	770 kcal 29.5 g 20.4 g 3.0 g	山下中3年
16	火	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き いんげんとコーンのソテー 白菜入り卵スープ	牛乳 鮭 豆腐 みそ たまご パラバーコン	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 でん粉 マヨネーズ	770 kcal 32.2 g 24.2 g 2.6 g	
17	水	○ 背割り コッペパン 牛乳 焼きそば ポイルウインナーケチャップソース ◆りんご入りフルーツミックス パック小魚	牛乳 ウインナー 豚肉 がたくちいわし	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	770 kcal 31.3 g 24.6 g 4.3 g	
18	木	ごはん 牛乳 さばのみりん焼き 鶏肉と大根の炒り煮 さつま汁	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 さつま芋	798 kcal 32.8 g 25.9 g 2.5 g	
19	金	○ 大麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ミニカツ ◆冷凍りんご	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 ブルーベリー 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	774 kcal 25.5 g 21.2 g 3.2 g	
22	月	全中学校給食止め					
24	水	全中学校給食止め					
25	木	全中学校給食止め					
26	金	ごはん 牛乳 あじフライ/パックソース 豚肉とこんにゃくみそ炒め すまし汁	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 まいたけ みつば	ごはん 大豆油 ごま油 上白糖 パン粉 小麦粉	777 kcal 31.2 g 23.9 g 2.5 g	
29	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ビーフンソテー 中華風コンスープ	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 でん粉	784 kcal 32.0 g 21.8 g 2.2 g	青葉中 山下中
30	火	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 ごぼうと豚肉の炒め煮 わかめのみそ汁 ★◆豆乳パンナコッタ	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	771 kcal 31.2 g 19.9 g 3.4 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、学校に配達されます。 ◆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・油麩・牛乳・笹かま・かつお・豚肉・卵・豆腐
油揚げ・わかめ・茎わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムネギ・パプリカ・しょうゆ・みそ など