

日	曜日	ス プ リ ン		こんだてめい	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 肪 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		
1	水	○	とうにゅう しょくパン	フライドポテト ミートサンドのぐ コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆	セロリ にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんにく ピーマン トマト	パン じゃがいも 大豆油 サラダ油 砂糖	467 20.1 20.2 2.1	河北幼稚園
2	木		ごはん	いわしのオレンジに サラダでげんき「りっちゃんサラダ」 とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわし ハム 昆布 かつお節	ごぼう にんじん 大根 白菜 しめじ 長ねぎ オレンジ キャベツ きゅうり コーン	ごはん サラダ油 里いも 砂糖	468 21.8 14.9 1.8	
3	金		ごはん	石巻産ささかまのサクサクやき ごぼうとぶたにくのちゅうかいため マロニースープ	牛乳 魚肉ソーセージ うずら卵 豚肉 笹かまぼこ(卵抜)	にんじん もやし ごぼう だけのこ チンゲン菜 にんにく こんにゃく いんげん	ごはん マロニー ごま油 砂糖 でん粉 パン粉 サラダ油 マヨネーズ風調味料	481 18.0 17.8 2.2	
6	月			全校給食止め(振替休業日)					全幼稚園
7	火		ごはん	いかのピリからあんかけ じゅうごやデザート ブロッコリーとえびのしおいため レタスとたまごのちゅうかスープ	牛乳 バラベーコン 豆腐 たまご いか えび	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ リーフレタス にんにく パプリカ ブロッコリー 枝豆	ごはん サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖 十五夜デザート	504 25.4 17.1 2.3	桃生幼試食会
8	水		こめこ パン ブルーベリー ジャム	カレーうどん ミニじゃがコロッケ わふうサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏ささみ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 大根 パプリカ 水菜	パン サラダ油 砂糖 でん粉 うどん パン粉 じゃがいも 小麦粉 米粉 大豆油 ブルーベリージャム	536 19.8 18.0 2.6	
9	木		ごはん	さけのみそマヨふうやき はるさめいりやさしいため 三陸産くさわかめスープ	牛乳 茎わかめ 豆腐 鮭 みそ バラベーコン	えのきだけ キャベツ スリムねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜	ごはん ごま油 砂糖 マヨネーズ風調味料 サラダ油 春雨	479 20.5 19.6 1.8	
10	金	○	ごはん	宮城県産ぶたにくのガリパタソース アーモンドいりサラダ じゃがいものとろとろスープ 	牛乳 豚肉	玉ねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん	ごはん サラダ油 砂糖 じゃがいも でん粉 バター アーモンド	483 19.6 16.6 1.6	桃生幼稚園
14	火		ごはん	さばのさいきょうやき キャベツとあぶらあげのごまいため 宮城県産あぶらふりいはっとじる	牛乳 鶏肉 さば みそ 油揚げ	ごぼう 白菜 まいたけ 長ねぎ にんじん もやし キャベツ	ごはん サラダ油 はっと 油ふ 砂糖 ごま	509 20.3 18.9 1.8	
15	水	○	ココア パン	オムレツホワイトソース にんにくスパゲティ コロコロやさしいスープ	牛乳 たまご バラベーコン	にんじん 大根 玉ねぎ コーン 水菜 ほうれん草 にんにく しめじ パセリ	パン じゃがいも 砂糖 大豆油 バター 生クリーム オリーブ油 スパゲティ	508 19.7 20.9 2.3	
16	木		ごはん	とりにくのレモンに もやしのかきあぶらいため キムチスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	にんじん 大根 長ねぎ 白菜 にら チンゲン菜 レモン もやし	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 大豆油 ごま油	471 23.0 16.7 2.0	河北幼稚園
17	金	○	むぎ ごはん	ボークハヤシ さつまいもとブロッコリーのサラダ わなし	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム コーン グリーンピース きゅうり ブロッコリー 和梨	ごはん 押麦 バター 白いんげん豆 生クリーム さつまいも マヨネーズ風調味料	521 16.9 18.0 2.1	
20	月	○	ごはん	あげチヂミ きりぼしだいこんのハリハリサラダ 宮城県産とうふのマーボーどうふ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 たまご ツナ	しょうが にんにく にら にんじん しいたけ 玉ねぎ だけのこ 長ねぎ きゅうり 切干大根 大根 ほうれん草	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ラー油 ごま油 小麦粉 米粉 大豆油 ドレッシング	516 20.6 18.9 1.8	
21	火		ごはん	ほっけのしおやき くるくしゅうかおるにくじゃが 宮城県産たまごのかきたまじる	牛乳 豆腐 たまご ほっけ 豚肉	にんじん 玉ねぎ みつば えのきだけ こんにゃく いんげん	ごはん でん粉 砂糖 サラダ油 じゃがいも	479 22.8 17.4 2.2	河北幼稚園
22	水	○	せわり げんえん ソフトパン	えびいりしおやきそば ウィンナーケチャップがけ ブルーベリー入るフルーツヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 えび ウィンナー 寒天 ヨーグルト	しょうが にんじん もも もやし 玉ねぎ キャベツ ピーマン みかん バイン ブルーベリー いちご レモン	パン サラダ油 砂糖 焼きそば麺 生クリーム	516 18.9 21.6 1.7	
23	木		ごはん	ポテトとレバーのオーロラあえ おんやさしいサラダ/パッくわふうドレッシング ポトフ	牛乳 ウィンナー 豚レバー	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん 白菜 パセリ しょうが トマト コーン キャベツ ブロッコリー	ごはん でん粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 ドレッシング	486 16.6 18.5 2.0	
24	金		ごはん	とりにくのガーリックやき 石巻産こまつなとはくさいのさっとに こまいりもやしじる	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ にんにく 白菜 小松菜	ごはん サラダ油 ごま 砂糖 でん粉	472 23.2 14.9 2.1	全幼稚園
27	月		ごはん	にらたまのちゅうかあんかけ ぶたにくとこんにゃくののみそいため 宮城県産やきのりスープ	牛乳 豆腐 のり たまご 豚肉 大豆 みそ	大豆もやし 水菜 にら 玉ねぎ にんにく こんにゃく いんげん	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油	489 20.5 19.2 2.3	
28	火		ごはん	あかうおのたつたあげ おかからいり なめこじる	牛乳 豆腐 みそ 赤魚 ちくわ おから	大根 なめこ スリムねぎ 長ねぎ みつば しょうが ごぼう にんじん しいたけ	ごはん でん粉 米粉 大豆油 サラダ油 砂糖	454 19.8 16.3 2.0	
29	水			全校給食止め(園外保育等)					全幼稚園
30	木		ごはん	あじのパンパンジーソース まめもやしのソテー 宮城県産たまごいりはくさいスープ	牛乳 鶏肉 たまご あじ	にんじん 白菜 きくらげ しょうが 小松菜 長ねぎ 大豆もやし チンゲン菜	ごはん でん粉 米粉 大豆油 ごま油 砂糖 ごま	473 21.7 16.2 2.1	全幼稚園
31	金	○	おおむぎ ごはん	ハロウィンオータムカレー ABCサラダ りんご 	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが なす にんじん 玉ねぎ しめじ しいたけ かぼちゃ りんご キャベツ ブルーベリー パプリカ ブロッコリー	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 白いんげん豆 ドレッシング ABCマカロニ	497 17.1 15.5 1.6	

※牛乳は毎日つきます。※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。

★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。

(石巻市河北学校給食センター：TEL 0225-62-2354)

【今月の地場産物《宮城県産》】	【今月の地場産物《石巻産》】
・ごはん ・パン ・押麦 ・油ふ ・たまご ・豚肉 ・とうふ ・牛乳 ・長ねぎ ・ヨーグルト ・茎わかめ ・焼きのり	・みそ ・焼きそば麺 ・しょうゆ ・小松菜 ・笹かまぼこ ・スリムねぎ ・ちくわ ・パプリカ