

令和5年度 学校給食提供日

凡例： 給食提供日

月日	項目	月日	項目	月日	項目	月日	項目	月日	項目	月日	項目	月日	項目	月日	項目	月日	項目	月日	項目	月日	項目	月日	項目
4/1 (土)		5/1 (月)		6/1 (木)		7/1 (土)		8/1 (火)		9/1 (金)		10/1 (日)		11/1 (水)		12/1 (金)		1/1 (月)		2/1 (木)		3/1 (金)	
4/2 (日)		5/2 (火)		6/2 (金)		7/2 (日)		8/2 (水)		9/2 (土)		10/2 (月)		11/2 (木)		12/2 (土)		1/2 (火)		2/2 (金)		3/2 (土)	
4/3 (月)		5/3 (水)		6/3 (土)		7/3 (月)		8/3 (木)		9/3 (日)		10/3 (火)		11/3 (金)		12/3 (日)		1/3 (水)		2/3 (土)		3/3 (日)	
4/4 (火)		5/4 (木)		6/4 (日)		7/4 (火)		8/4 (金)		9/4 (月)		10/4 (水)		11/4 (土)		12/4 (月)		1/4 (木)	(御用始め)	2/4 (日)		3/4 (月)	
4/5 (水)		5/5 (金)		6/5 (月)		7/5 (水)		8/5 (土)		9/5 (火)		10/5 (木)		11/5 (日)		12/5 (火)		1/5 (金)		2/5 (月)		3/5 (火)	
4/6 (木)		5/6 (土)		6/6 (火)		7/6 (木)		8/6 (日)		9/6 (水)		10/6 (金)		11/6 (月)		12/6 (水)		1/6 (土)		2/6 (火)		3/6 (水)	
4/7 (金)		5/7 (日)		6/7 (水)		7/7 (金)		8/7 (月)		9/7 (木)		10/7 (土)		11/7 (火)		12/7 (木)		1/7 (日)		2/7 (水)		3/7 (木)	
4/8 (土)		5/8 (月)		6/8 (木)		7/8 (土)		8/8 (火)		9/8 (金)		10/8 (日)		11/8 (水)		12/8 (金)		1/8 (月)		2/8 (木)		3/8 (金)	
4/9 (日)		5/9 (火)		6/9 (金)		7/9 (日)		8/9 (水)		9/9 (土)		10/9 (月)		11/9 (木)		12/9 (土)		1/9 (火)	始業式	2/9 (金)		3/9 (土)	
4/10 (月)	始業式	5/10 (水)		6/10 (土)		7/10 (月)		8/10 (木)		9/10 (日)		10/10 (火)		11/10 (金)		12/10 (日)		1/10 (水)		2/10 (土)		3/10 (日)	
4/11 (火)		5/11 (木)		6/11 (日)		7/11 (火)		8/11 (金)		9/11 (月)		10/11 (水)		11/11 (土)		12/11 (月)		1/11 (木)		2/11 (日)		3/11 (月)	
4/12 (水)		5/12 (金)		6/12 (月)		7/12 (水)		8/12 (土)		9/12 (火)		10/12 (木)		11/12 (日)		12/12 (火)		1/12 (金)		2/12 (月)		3/12 (火)	
4/13 (木)		5/13 (土)		6/13 (火)		7/13 (木)		8/13 (日)		9/13 (水)		10/13 (金)		11/13 (月)		12/13 (水)		1/13 (土)		2/13 (火)		3/13 (水)	
4/14 (金)		5/14 (日)		6/14 (水)		7/14 (金)		8/14 (月)		9/14 (木)		10/14 (土)		11/14 (火)		12/14 (木)		1/14 (日)		2/14 (水)		3/14 (木)	
4/15 (土)		5/15 (月)		6/15 (木)		7/15 (土)		8/15 (火)		9/15 (金)		10/15 (日)		11/15 (水)		12/15 (金)		1/15 (月)		2/15 (木)		3/15 (金)	
4/16 (日)		5/16 (火)		6/16 (金)		7/16 (日)		8/16 (水)		9/16 (土)		10/16 (月)		11/16 (木)		12/16 (土)		1/16 (火)		2/16 (金)		3/16 (土)	
4/17 (月)		5/17 (水)		6/17 (土)		7/17 (月)		8/17 (木)		9/17 (日)		10/17 (火)		11/17 (金)		12/17 (日)		1/17 (水)		2/17 (土)		3/17 (日)	
4/18 (火)		5/18 (木)		6/18 (日)		7/18 (火)		8/18 (金)		9/18 (月)		10/18 (水)		11/18 (土)		12/18 (月)		1/18 (木)		2/18 (日)		3/18 (月)	
4/19 (水)		5/19 (金)		6/19 (月)		7/19 (水)		8/19 (土)		9/19 (火)		10/19 (木)		11/19 (日)		12/19 (火)		1/19 (金)		2/19 (月)		3/19 (火)	
4/20 (木)		5/20 (土)		6/20 (火)		7/20 (木)	終業式	8/20 (日)		9/20 (水)		10/20 (金)		11/20 (月)		12/20 (水)		1/20 (土)		2/20 (火)		3/20 (水)	
4/21 (金)		5/21 (日)		6/21 (水)		7/21 (金)		8/21 (月)		9/21 (木)		10/21 (土)		11/21 (火)		12/21 (木)		1/21 (日)		2/21 (水)		3/21 (木)	
4/22 (土)		5/22 (月)		6/22 (木)		7/22 (土)		8/22 (火)		9/22 (金)		10/22 (日)		11/22 (水)		12/22 (金)	終業式	1/22 (月)		2/22 (木)		3/22 (金)	修了式
4/23 (日)		5/23 (火)		6/23 (金)		7/23 (日)		8/23 (水)		9/23 (土)		10/23 (月)		11/23 (木)		12/23 (土)		1/23 (火)		2/23 (金)		3/23 (土)	
4/24 (月)		5/24 (水)		6/24 (土)		7/24 (月)		8/24 (木)		9/24 (日)		10/24 (火)		11/24 (金)		12/24 (日)		1/24 (水)		2/24 (土)		3/24 (日)	
4/25 (火)		5/25 (木)		6/25 (日)		7/25 (火)		8/25 (金)		9/25 (月)		10/25 (水)		11/25 (土)		12/25 (月)		1/25 (木)		2/25 (日)		3/25 (月)	
4/26 (水)		5/26 (金)		6/26 (月)		7/26 (水)		8/26 (土)		9/26 (火)		10/26 (木)		11/26 (日)		12/26 (火)		1/26 (金)		2/26 (月)		3/26 (火)	
4/27 (木)		5/27 (土)		6/27 (火)		7/27 (木)		8/27 (日)		9/27 (水)		10/27 (金)		11/27 (月)		12/27 (水)		1/27 (土)		2/27 (火)		3/27 (水)	
4/28 (金)		5/28 (日)		6/28 (水)		7/28 (金)		8/28 (月)	始業式	9/28 (木)		10/28 (土)		11/28 (火)		12/28 (木)	(御用納め)	1/28 (日)		2/28 (水)		3/28 (木)	
4/29 (土)		5/29 (月)		6/29 (木)		7/29 (土)		8/29 (火)		9/29 (金)		10/29 (日)		11/29 (水)		12/29 (金)		1/29 (月)		2/29 (木)		3/29 (金)	
4/30 (日)		5/30 (火)		6/30 (金)		7/30 (日)		8/30 (水)		9/30 (土)		10/30 (月)		11/30 (木)		12/30 (土)		1/30 (火)				3/30 (土)	
		5/31 (水)				7/31 (月)		8/31 (木)				10/31 (火)				12/31 (日)		1/31 (水)				3/31 (日)	

10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	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質塩分	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 からだのちょうしをよくし びょうきをふせぐたべもの	さいろのなかま はたらくちからや ねつになるたべもの			
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ◆こまつなとじゃこのあえもの まめふのみそしる	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ツナ 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんじん キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 はちみつ ごま油 ごま じゃがいも 豆腐	635 kcal 28.4 g 18.5 g 2.0 g	青葉中 住吉中 山下中
3火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのごまみそに おからのいりに さわにわん アーモンドフィッシュ	牛乳 いわし みそ 鶏肉 大豆 竹輪 おから 豚肉 豆腐 小魚	ごぼう にんじん きくらげ スリムネギ だいのこ だいこん しいたけ みつば	ごはん サラダ油 砂糖 ごま アーモンド	621 kcal 27.0 g 17.8 g 2.6 g	青葉中 住吉中 山下中
4水	◎ こめこパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ツナいりオムレツ キャベツとウィンナーのソテー さつまいもいりチャウダー	牛乳 ツナ 卵 ウィンナー 豚肉 チーズ スキムミルク 大豆	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン しめじ	米粉パン サラダ油 さつまいも 生クリーム ホワイトルウ 白インゲン豆 いちごジャム	669 kcal 26.6 g 25.0 g 2.8 g	
5木	ごはん ぎゅうにゅう	ささかまのいそべあげ ◆おかかりおひたし ヒリからみそしる	牛乳 笹かまぼこ 卵 あおりの かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ヨーグルト	キャベツ こまつな にんじん もやし しょうが だいこん ねぎ にんにく	ごはん 薄力粉 大豆油 サラダ油 じゃがいも バター	610 kcal 23.8 g 17.5 g 2.2 g	中里小5年
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんのく ワンタンスープ ◆れいとうりんご	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく にんじん 玉葱 はくさい にら キャベツ だいのこ スリムネギ りんご	ごはん 押し麦 ごま油 砂糖 ごま サラダ油 ワンタンの皮	620 kcal 23.7 g 16.0 g 2.1 g	中里小5年 青葉中 山下中
9月		ス ポ ー ツ の 日					
10火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのみそマヨネーズやき こもくきんぴら わかめのすましじる ☆◆ブルーベリーゼリー	牛乳 鮭 みそ 油揚げ わかめ くわわかめ なると 豆腐	ごぼう にんじん いんげん えのきたけ ねぎ こんにゃく	ごはん マヨネーズ 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 ごま ブルーベリーゼリー	652 kcal 25.8 g 20.1 g 2.7 g	青葉中 住吉中 山下中
11水	げんえん パン ぎゅうにゅう	ポテトコロッケ/ソース カレーなんぼうどん ◆みずなどツナのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ	にんじん しめじ ねぎ みずな こまつな もやし きゅうり だいこん 玉葱	パン 大豆油 砂糖 でん粉 うどん 小麦粉 パン粉 ドレッシング じゃがいも	639 kcal 24.1 g 23.5 g 2.8 g	
12木	◎ ごはん ぎゅうにゅう	シューマイ(2こ) ◆チンゲンさいのナムル マーボー豆腐	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんじん だいずもやし チンゲンサイ にんにく しょうが しいたけ だいのこ ねぎ にら	ごはん ごま油 ごま サラダ油 砂糖 でん粉 シューマイの皮	691 kcal 26.1 g 23.4 g 2.7 g	
13金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのねぎみそやき とりにくとだいこんのいりに はくさいのみそしる	牛乳 さば みそ 鶏肉 厚揚げ	ねぎ にんにく にんじん しょうが だいこん えだまめ はくさい えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも	613 kcal 27.9 g 15.8 g 2.3 g	
16月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのガーリックやき もやしのヒリからいため とうふスープ ☆◆てつきょうかヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト	にんにく にんじん もやし にら ねぎ しいたけ はくさい	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油	634 kcal 28.7 g 15.9 g 2.2 g	
17火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんとうあげ ◆りっちゃんサラダ こまつなのみそ汁	牛乳 いか ロースハム 塩こんぶ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり だいこん しめじ ねぎ こまつな コーン	ごはん 薄力粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油	640 kcal 25.0 g 18.3 g 2.6 g	
18水	しょくパン ぎゅうにゅう	ミートサンド さつまいものミルクに おしむきいりコンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく 玉葱 にんじん パセリ キャベツ	パン サラダ油 砂糖 バター さつまいも 押し麦 生クリーム	658 kcal 24.7 g 21.6 g 2.9 g	中里小
19木	ごはん かつおぶりかけ ぎゅうにゅう	あじのこうみからあげ ◆ささかまいりおひたし としる	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ 笹かまぼこ かつおぶりかけ	こまつな もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん でん粉 さといも サラダ油	663 kcal 25.2 g 19.4 g 2.5 g	貞山小
20金	ごはん ぎゅうにゅう	れんこんつくねてりやきソース こんぶのそぼろに こんさいのごまみそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ 昆布	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ れんこん 玉葱	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも ごま すりごま パン粉	684 kcal 25.4 g 21.4 g 2.9 g	
23月	ごはん ぎゅうにゅう	にらたまのあますあんかけ かんこくふうにくじゃが はるさめごもくスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 玉葱 にんじん スリムネギ はくさい ねぎ だいのこ しょうが こんにゃく	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも はるさめ	634 kcal 20.7 g 16.0 g 2.8 g	中里小 貞山小
24火	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき あきのにも たまねぎのみそしる	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ さんま	れんこん ごぼう にんじん しいたけ しめじ いんげん だいこん 玉葱 ねぎ こんにゃく	ごはん 大豆油 砂糖 ごま サラダ油 栗 でんぷん	696 kcal 24.0 g 23.7 g 2.3 g	
25水	◎ せわり ソフトパン ぎゅうにゅう	スティックパークケチャップソース やきそば ◆ブルーベリー-いりフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 牛肉 鶏肉	しょうが にんじん 玉葱 キャベツ もやし ピーマン みかん バイロ りんご ブルーベリー	パン 砂糖 サラダ油 中華麺 生クリーム パン粉	640 kcal 24.2 g 20.8 g 3.0 g	向陽小
26木	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおパンパージェソース だいずもやしとハムソテー ちゅうかふうコーンスープ ◆ミニようなしゼリー	牛乳 赤魚 ロースハム 豆腐 卵	しょうが ねぎ にんじん だいずもやし にら 玉葱 コーン スリムネギ	ごはん 白いりごま ごま油 砂糖 サラダ油 でん粉 洋梨ゼリー	638 kcal 27.2 g 16.9 g 2.9 g	山下中
27金	◎ おおむぎ ごはん ぎゅうにゅう	オータムカレー ◆コールスローサラダ ◆りんご	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	玉葱 しょうが にんじん なす しめじ りんご にんにく グリーンピース キャベツ コーン きゅうり 赤パプリカ りんご	ごはん 小麦 サラダ油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ドレッシング	679 kcal 20.0 g 20.3 g 2.6 g	青葉中 住吉中 山下中
30月	ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ/ソース さといものそぼろあんかけ あぶらふいはりとはつじる	牛乳 タラ 豚肉 鶏肉	玉葱 にんじん グリンピース ごぼう だいこん しめじ こまつな	ごはん 大豆油 サラダ油 さといも 砂糖 でん粉 油麩 パン粉 小麦粉	662 kcal 21.9 g 17.3 g 1.9 g	向陽小
31火	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃがたハンバーグデミソース ◆フロッキーサラダ レタスとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ パラベーコン 豆腐 卵 小魚 豚肉	玉葱 えのきたけ しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤パプリカ かぼちゃ にんじん はくさい レタス	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 生クリーム アーモンド ドレッシング	630 kcal 23.5 g 19.9 g 2.1 g	青葉中 住吉中 住吉中

● 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。

● 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、業者から直接、学校に配送されます。

● ◆印は、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・牛乳・さつまいも揚げ・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・茎わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムネギ など

10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		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		
			血や肉や骨になる食べ物	からだの調子をよくし病気を防ぐ食べ物	はたらく力や熱になる食べ物	kcal	g		
2月		振替休日						青葉中 住吉中 山下中	
3火		給食はありません						青葉中 住吉中 山下中	
4水	◎	米粉パン いちごジャム 牛乳	ツナ 卵 ウィンナー 豚肉 チーズ スキムミルク 大豆	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン しめじ	米粉パン サラダ油 さつまいも 生クリーム ホワイトルム 白インゲン豆 いちごジャム	837 33.0 30.7 3.9	kcal g g g		
5木		ごはん 牛乳	笹かまの磯辺揚げ ◆おかか入りお浸し ピリ辛みそ汁 ☆◆ヨーグルト	牛乳 笹かまほこ 卵 あおのり かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ヨーグルト	キャベツ こまつな にんじん もやし しょうが だいこん ねぎ にんにく	ごはん 薄力粉 大豆油 サラダ油 じゃがいも バター	887 33.6 23.4 3.0	kcal g g g	中里小5年
6金		麦ごはん 牛乳	豚キムチ丼の具 ワンダンスープ ◆冷凍りんご	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく にんじん 玉葱 はくさい にら キャベツ たけのこ スリムネギ りんご	ごはん 押し麦 ごま油 砂糖 ごま サラダ油 ワンタンの皮	782 29.0 18.4 2.7	kcal g g g	中里小5年 青葉中 山下中
9月		スポーツの日 							
10火		振替休日						青葉中 住吉中 山下中	
11水		減塩パン 牛乳	ポテトコロッケ/ソース カレー南蛮うどん ◆水菜とツナのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ	にんじん しめじ ねぎ みずな こまつな もやし きゅうり だいこん 玉葱	パン 大豆油 砂糖 でん粉 うどん 小麦粉 パン粉 ドレッシング じゃがいも	782 29.5 26.8 3.6	kcal g g g	
12木	◎	ごはん 牛乳	シューマイ(3個) ◆チンゲン菜のナムル マーボー豆腐	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんじん だいずもやし チンゲンサイ にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ にら	ごはん ごま油 ごま サラダ油 砂糖 でん粉 砂糖 しょうが シューマイの皮	898 32.9 29.2 3.2	kcal g g g	
13金		ごはん 牛乳	さばのねぎみそ焼き 鶏肉と大根の炒り煮 白菜のみそ汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 厚揚げ	ねぎ にんにく にんじん しょうが だいこん えだまめ はくさい えのきだけ	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも	780 34.3 18.0 3.3	kcal g g g	
16月		ごはん 牛乳	鶏肉のガーリック焼き もやしのピリ辛炒め 豆腐スープ ☆◆鉄強化ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト	にんにく にんじん もやし にら ねぎ しいたけ はくさい	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油	786 34.4 18.1 3.2	kcal g g g	
17火		ごはん 牛乳	いかのかりんとう揚げ ◆りっちゃんサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 いか ロースハム 塩こんぶ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり だいこん しめじ ねぎ こまつな コーン	ごはん 薄力粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油	815 31.1 21.5 3.5	kcal g g g	
18水		食パン 牛乳	ミートサンド さつまいものミルク煮 押し麦入りコンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく 玉葱 にんじん パセリ キャベツ	パン サラダ油 砂糖 バター さつまいも 押し麦 生クリーム	835 32.2 26.0 4.0	kcal g g g	中里小
19木		ごはん かつおふりかけ 牛乳	あじの香味から揚げ ◆笹かま入りお浸し 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ 笹かまほこ かつおふりかけ	こまつな もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん でん粉 さといも サラダ油	838 32.7 22.7 3.3	kcal g g g	貞山小
20金		ごはん 牛乳	れんこんつくね照焼ソース 昆布のそぼろ煮 根菜のごまみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ 昆布	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ れんこん 玉葱	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも ごま すりごま パン粉	844 29.8 23.7 3.6	kcal g g g	
23月		ごはん 牛乳	にら玉の甘酢あんかけ 韓国風肉じゃが 春雨五目スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 玉葱 にんじん スリムネギ はくさい ねぎ たけのこ しょうが こんにゃく	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも はるさめ	805 25.0 18.1 3.5	kcal g g g	中里小 貞山小
24火		ごはん 牛乳	さんまの蒲焼き 秋の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ さんま	れんこん ごぼう にんじん しいたけ しめじ いんげん だいこん 玉葱 ねぎ こんにゃく	ごはん 大豆油 砂糖 ごま サラダ油 栗 でんぷん	842 27.7 25.3 2.9	kcal g g g	
25水	◎	背割り ソフトパン 牛乳	スティックバーグケチャップソース 焼きそば ◆ブルーベリー入りフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 牛肉 鶏肉	しょうが にんじん 玉葱 キャベツ もやし ピーマン みかん バイン りんご ブルーベリー	パン 砂糖 サラダ油 中華糖 生クリーム パン粉	822 30.1 25.2 4.2	kcal g g g	向陽小
26木		ごはん 牛乳	赤魚パンパニーソース 大豆もやしとハムソテー 中華風コンソメスープ ◆ミニ洋梨ゼリー	牛乳 赤魚 ロースハム 豆腐 卵	しょうが ねぎ にんじん だいずもやし にら 玉葱 コーン スリムネギ	ごはん 白いりごま ごま油 砂糖 サラダ油 でん粉 洋梨ゼリー	806 33.3 19.5 3.9	kcal g g g	山下中
27金		給食はありません						青葉中 住吉中 山下中	
30月		ごはん 牛乳	白身魚フライ/ソース 里芋のそぼろあんかけ 油麩入りはっと汁	牛乳 タラ 豚肉 鶏肉	玉葱 にんじん グリンピース ごぼう だいこん しめじ こまつな	ごはん 大豆油 サラダ油 さといも 砂糖 でん粉 油麩 パン粉 小麦粉	861 27.4 20.5 2.4	kcal g g g	向陽小
31火		ごはん 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグデミソース ◆ブロッコリーサラダ レタスと卵のスープ アーモンドフィッシュ	牛乳 鶏肉 チーズ ハラベーコン 豆腐 卵 小魚 豚肉	玉葱 えのきだけ しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤パプリカ にんじん はくさい レタス かぼちゃ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 生クリーム アーモンド ドレッシング	841 31.3 26.3 3.0	kcal g g g	青葉中特支 住吉中特支

- 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。
- 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、業者から直接、学校に配送されます。 ● ◆印は、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・牛乳・さつまいも揚げ・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・茎わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムネギ など

作業工程表

令和 5年 10月 16日(月)

汚染区域

所長	栄養士	調理責任者

担当者名	検収	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
豆腐スープ		食材検収	椎茸戻し	卵エプロン 手袋	エプロン交換	豆腐切り	調味・配缶 温度確認 手洗 手袋 エプロン	洗浄・清掃作業 全員	
鶏肉のガーリック焼き		にんにく解凍 鶏肉の下味 肉エプロン 手洗 手袋	野菜下処理・洗浄	鉄板ならべ 肉エプロン 手洗 手袋	スチコン(コンビ)	スチコン(コンビ) 温度確認	数え・タレかけ・配缶 手洗 手袋 エプロン		
もやしのピリ辛炒め		長ねぎ にんじん もやし ニラ		調理準備	調理	調理 肉エプロン 手袋 豚もも挽肉異物確認 炒める 温度確認	調味・配缶 温度確認 手洗 手袋 エプロン		
裁断				スライサー準備・切裁	調理補助				
下処理									汚染区域及び器具等洗浄

※打ち合わせ後、調理担当等が変更になった場合は、作業終了後、赤のペンで訂正すること。

作業工程表

令和 5年 10月 17日(火)

汚染区域

所長	栄養士	調理責任者

担当者名	検収	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
小松菜のみそ汁	食材検収	<p>大根 ぶなしめじ 長ねぎ 小松菜</p> <p>エプロン交換 手洗い</p>	<p>だし取り</p> <p>油揚げカット→油抜き</p> <p>調理準備</p> <p>小松菜ボイル→水冷</p> <p>温度確認</p>	<p>豆腐切り</p>	調理	<p>調味・配缶</p> <p>温度確認</p> <p>手洗 手袋</p> <p>エプロン</p>		<p>洗浄・清掃作業</p> <p>全員</p>	
いかのかりんとう揚げ	しょうがみじん いかの下味 <p>肉エプロン</p> <p>手洗 手袋</p> <p>しょうが</p> <p>エプロン交換 手洗い</p> <p>野菜下処理・洗浄</p>	<p>タレ作り</p> <p>温度確認</p> <p>調理準備</p>	<p>小麦粉・でんぷんまぶし</p> <p>揚げる</p> <p>温度確認</p> <p>肉エプロン</p> <p>手洗 手袋</p> <p>数え・タレかけ・配缶</p> <p>手洗 手袋</p> <p>エプロン</p>						
りっちゃんサラダ	にんじん キャベツ きゅうり <p>エプロン交換 手洗い</p>	<p>ドレッシング作り→冷す</p> <p>野菜カット</p> <p>調理準備・調理</p>	<p>ハムボイル - 野菜類ボイル → 冷却</p> <p>肉エプロン 手洗 手袋</p> <p>温度確認</p> <p>温度確認</p> <p>手洗 手袋</p> <p>エプロン</p> <p>開封時異物注意</p> <p>時間差ボイル・冷却</p>	<p>調理・配缶</p> <p>温度確認</p> <p>手洗 手袋</p> <p>エプロン</p>	<p>調理・配缶</p> <p>温度確認</p> <p>手洗 手袋</p> <p>エプロン</p>				
裁断			スライサー準備・切裁		調理補助				
下処理				汚染区域及び器具等洗浄					

- ① 塩昆布、かつお薄削りは専用食缶に入れて専用冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 食酢、サラダ油、上白糖は新しいものを開ける。あらかじめ、調味料を2等分して冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ にんじん、コーン、ロースハム、キャベツ、きゅうりを時間差で茹で、冷却機へ入れる。
- ④ 冷却後、釜に入れ、塩昆布、かつお節を加えて混ぜ、ドレッシングで和える。

※打ち合わせ後、調理担当等が変更になった場合は、作業終了後、赤のペンで訂正すること。

作業工程表

令和 5年 10月 19日(木)

汚染区域

所長	栄養士	調理責任者

担当者名	検収	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
豚汁		食材検収	出汁とり (つきこんボイル) 冷凍里芋開封→ボイル 開封時異物注意 野菜カット 調理準備	温度確認 豆腐切り 調理準備	調理 肉エプロン 手袋 豚もも肉異物確認 炒める 温度確認 調理	調味・配缶 温度確認 手洗 手袋 エプロン		洗浄・清掃作業 全員	
あじの香味唐揚げ		野菜下処理・洗浄	手洗い エプロン交換	温度確認 揚げ 温度確認 肉エプロン 手洗 手袋 調理準備	温度確認 揚げ 温度確認 肉エプロン 手洗 手袋 調理準備				
笹かま入りお浸し		野菜下処理・洗浄	手洗い エプロン交換	タレ作り 温度確認 加熱→冷却 野菜類ボイル 手洗 手袋 エプロン	野菜類ボイル→冷却 温度確認 調理・配缶 温度確認 手洗 手袋 エプロン	調理・配缶 温度確認 手洗 手袋 エプロン			
下処理		野菜下処理・洗浄	手洗い エプロン交換	野菜カット 調理準備・調理	野菜類ボイル→冷却 手洗 手袋 温度確認 エプロン	野菜類ボイル→冷却 手洗 手袋 温度確認 エプロン	調理・配缶 温度確認 手洗 手袋 エプロン	時間差ボイル・冷却	
				スライサー準備・切裁	調理補助				
				汚染区域及び器具等洗浄					

※打ち合わせ後、調理担当等が変更になった場合は、作業終了後、赤のペンで訂正すること。

作業工程表

令和 5年 10月 20日(金)

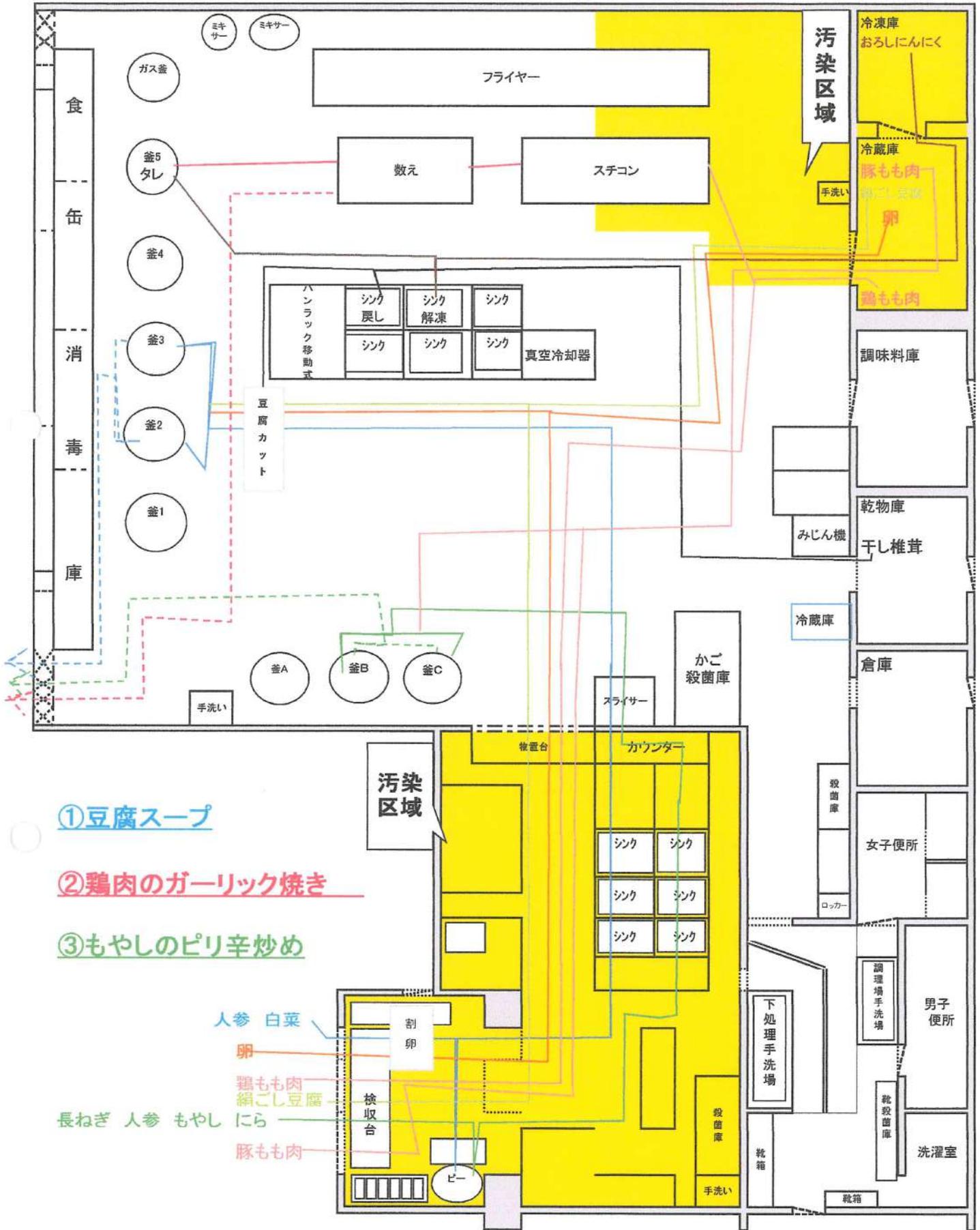
汚染区域

所長	栄養士	調理責任者

担当者名	換取	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
根菜のこまみそ汁	食材検収	ごぼう にんじん 大根 じゃがいも 長ねぎ	エプロン交換 手洗い	出汁とり ごま乾煎り 温度確認 調理準備	豆腐切り	調理 調理補助	調味・配伍 温度確認 手洗 手袋 エプロン	洗浄・清掃作業 全員	
れんこんつくね照焼きソース	野菜下処理・洗浄	野菜下処理・洗浄	エプロン交換 手洗い	タレ作り 温度確認 肉エプロン 手洗 手袋	鉄板並べ スチコン(コンビ) 温度確認	数え・タレかけ・配伍 手洗 手袋 エプロン			
昆布のそぼろ煮	野菜カット	にんじん	エプロン交換 手洗い	刻み昆布戻し→カット 異物注意 野菜カット	大豆・むぎ豆ボイル→水冷 温度確認	調理 肉エプロン 手袋 豚もも挽肉異物確認 温度確認 炒める 調理	調味・配伍 温度確認 手洗 手袋 エプロン		
裁断	スライサー準備・切裁	スライサー準備・切裁				調理補助			
下処理	汚染区域及び器具等洗浄	汚染区域及び器具等洗浄							

※打ち合わせ後、調理担当等が変更になった場合は、作業終了後、赤のペンで訂正すること。

所長	栄養士	栄養士



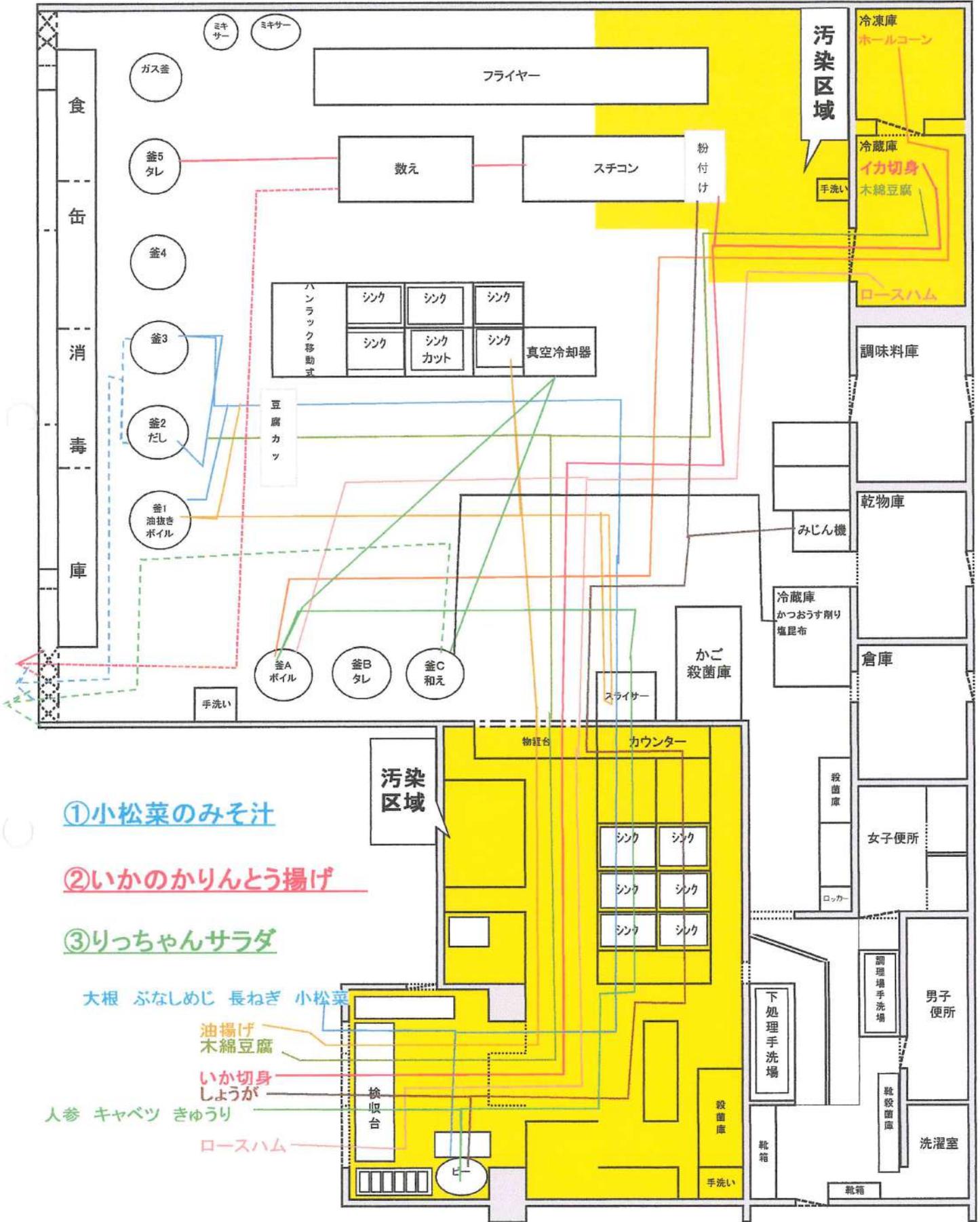
①豆腐スープ

②鶏肉のガーリック焼き

③もやしのピリ辛炒め

- 人参 白菜
- 卵
- 鶏もも肉
- 絹ごし豆腐
- 長ねぎ 人参 もやし
- 豚もも肉

所長	栄養士	栄養士



①小松菜のみそ汁

②いかのかりんとう揚げ

③りっちゃんサラダ

大根 ぶなしめじ 長ねぎ 小松菜

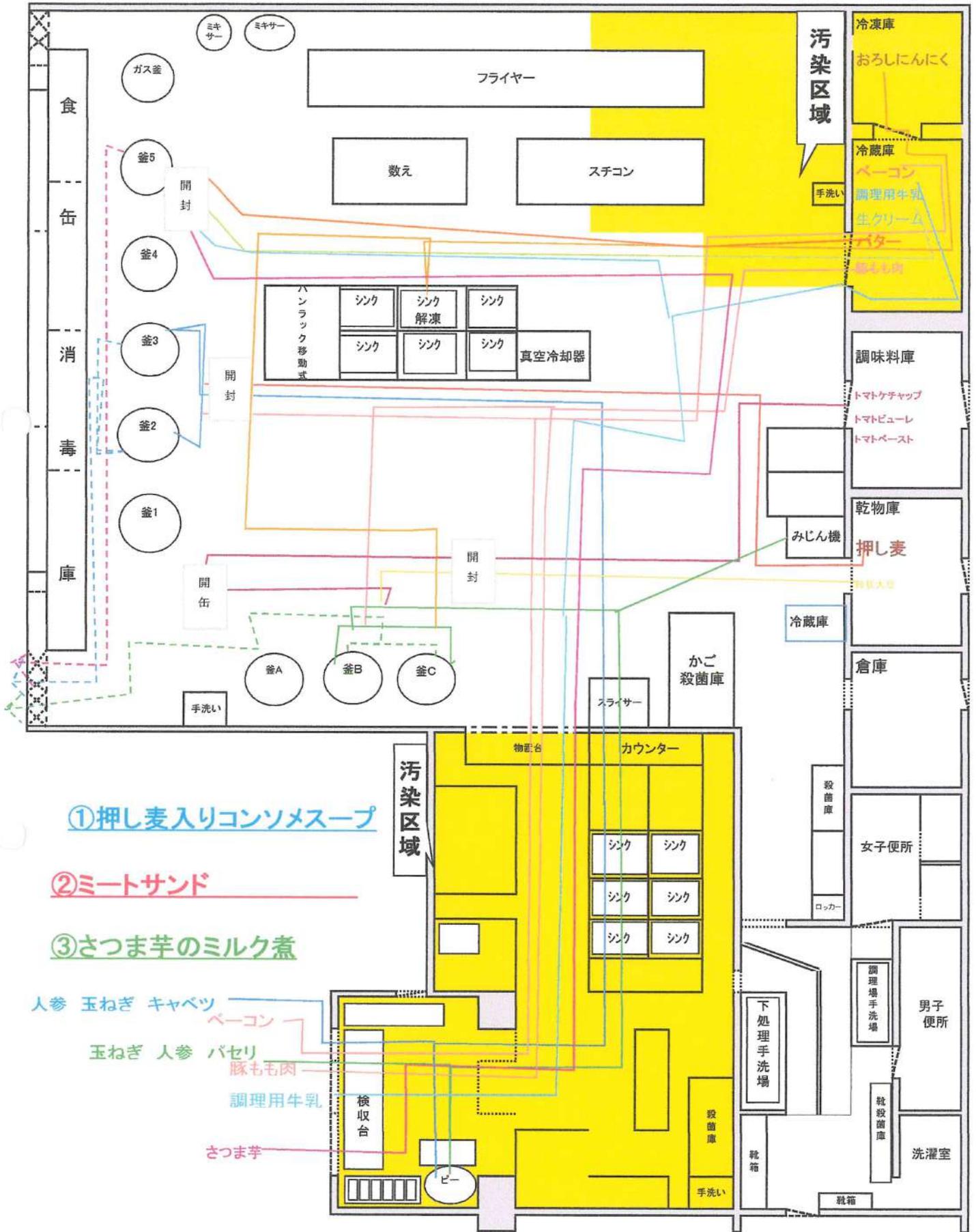
油揚げ 木綿豆腐

いか切身 しょうが

人参 キャベツ きゅうり

ロースハム

所長	栄養士	栄養士



①押し麦入りコンソメスープ

②ミートサンド

③さつまい芋のミルク煮

人参 玉ねぎ キャベツ

玉ねぎ 人参 パセリ

調理用牛乳

さつまい芋

ベーコン

豚もも肉

靴箱

靴箱

靴箱

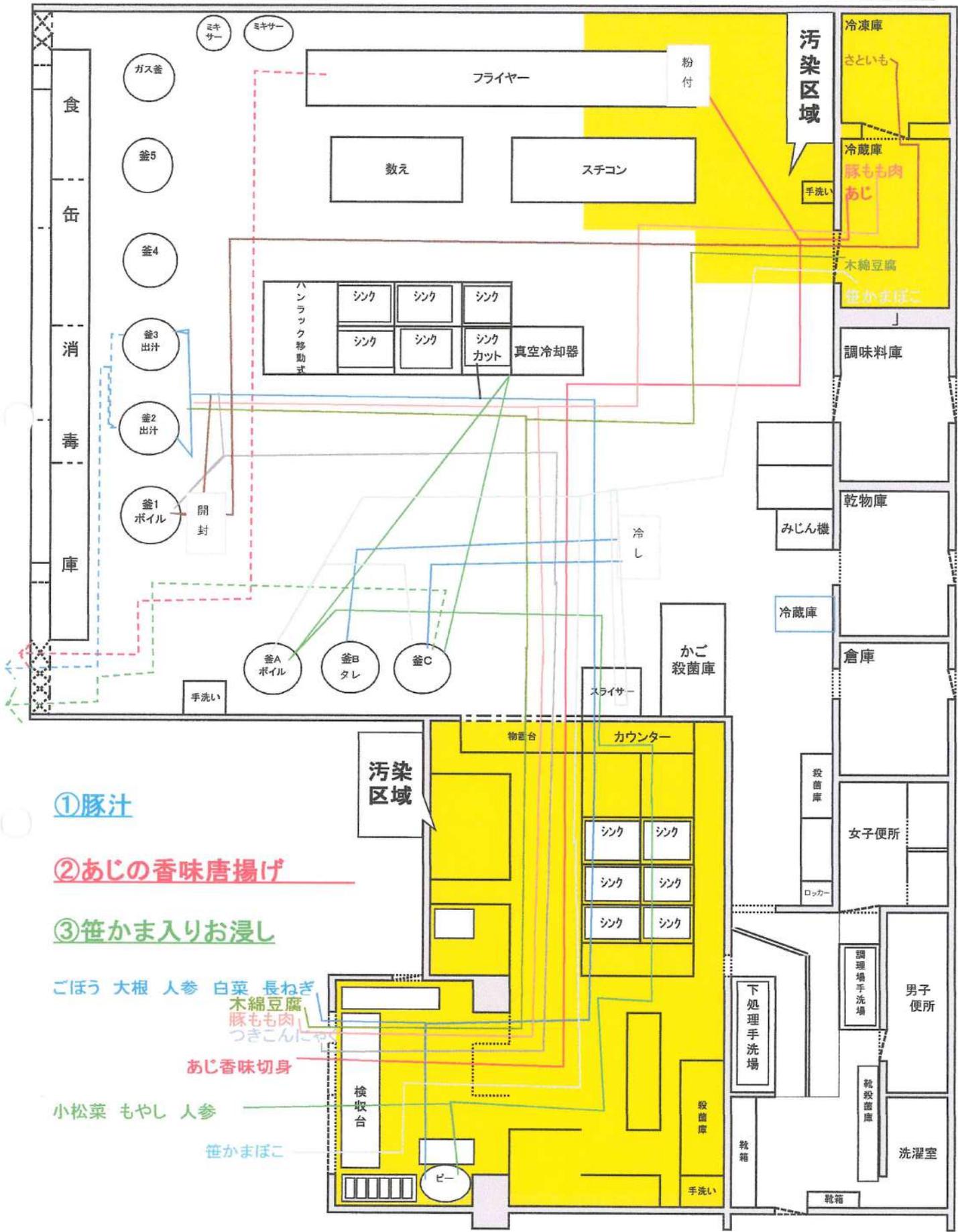
靴箱

靴箱

靴箱

靴箱

所長	栄養士	栄養士



① 豚汁

② あじの香味唐揚げ

③ 笹かま入りお浸し

ごぼう 大根 人参 白菜 長ねぎ
木綿豆腐
豚もも肉
つきこんにゃく

あじ香味切身

小松菜 もやし 人参

笹かまぼこ

汚染区域

汚染区域

冷凍庫

さといも

冷蔵庫

豚もも肉

あじ

木綿豆腐

笹かまぼこ

調味料庫

乾物庫

みじん機

冷蔵庫

倉庫

かご殺菌庫

スライサー

冷し

手洗い

釜A
ポイル

釜B
タレ

釜C

釜1
ポイル

釜3
出汁

釜4

釜5

ガス釜

ミキサー

ミキサー

フライヤー

粉付

数え

ステコン

ハンラック
移動式

シンク

シンク

シンク

シンク

シンク

シンク
カット

真空冷却器

女子便所

調理場手洗場

男子便所

靴殺菌庫

洗濯室

下処理手洗場

靴箱

靴箱

靴箱

手洗い

検収台

ビー

物置台

カウンター

シンク

シンク

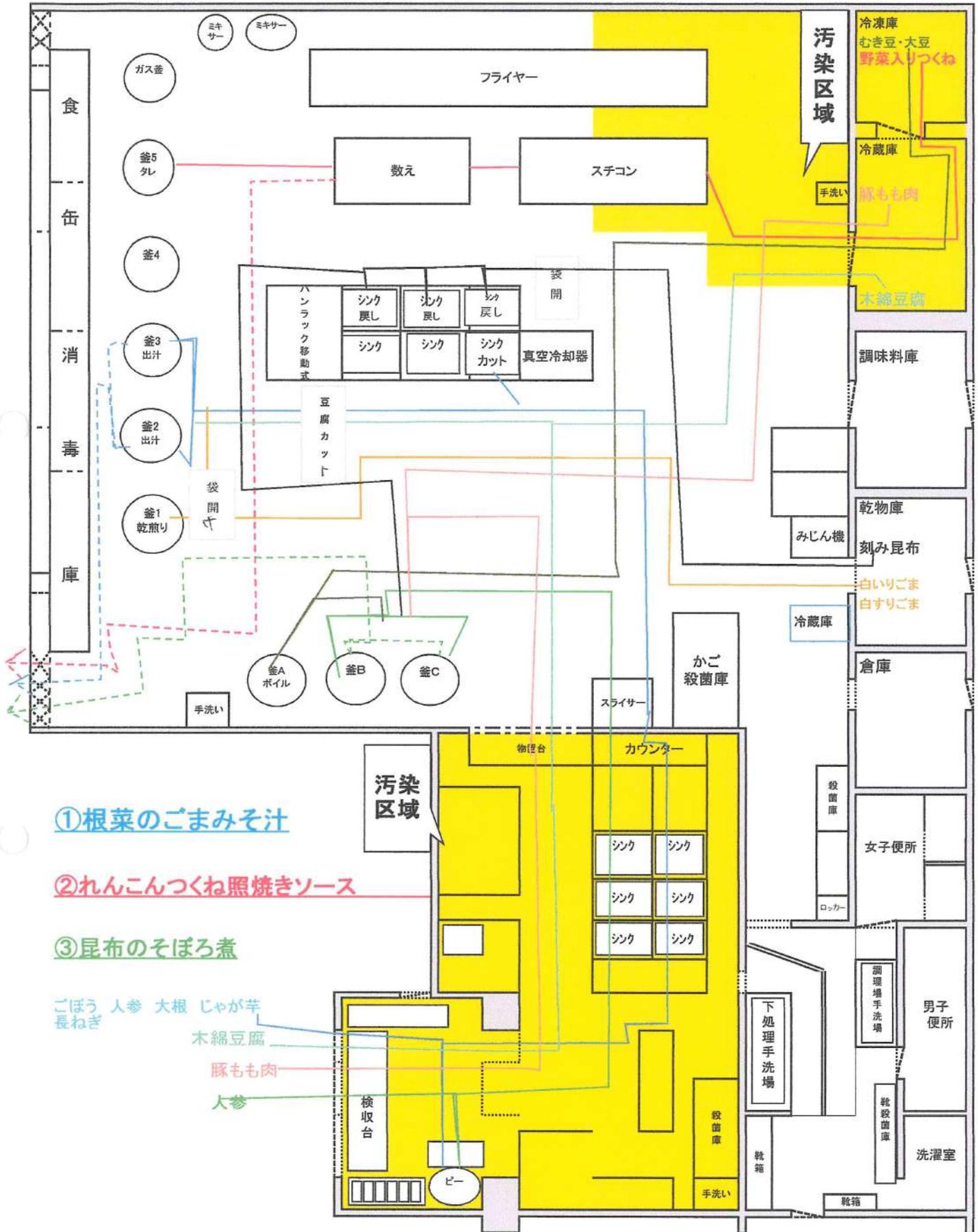
シンク

シンク

シンク

シンク

所長	栄養士	栄養士



①根菜のごまみそ汁

②れんこんつくね照焼きソース

③昆布のそぼろ煮

ごぼう 人参 大根 じゃが芋
長ねぎ

木綿豆腐
豚もも肉
人参



10月よていこんだてひょう(小学校)



石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	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		
2	月	ごはん	宮城県産ぶたにくのレモンバターしょうゆ チョコレギサラダ 宮城県産とうふスープ	牛乳 豆腐 たまご 豚肉 わかめ	にんじん もやし 水菜 レモン キャベツ きゅうり	ごはん ごま油 小麦粉 でん粉 大豆油 バター ドレッシング	652 25.9 23.3 2.5	
3	火	ごはん	いわしのごまみそに 石巻産こまつなとささかまのさつとに 宮城県産あぶらふりてつくりすいとんじる	牛乳 鶏肉 いわし みそ スキムミルク 笹かまぼこ(卵抜)	ごぼう にんじん 白菜 しいたけ 長ねぎ もやし 小松菜	ごはん サラダ油 さといも 小麦粉 油ふ 砂糖 こま	634 24.0 13.2 2.6	桃生小
4	水	せわり コッパ パン	スティックパートマトソース コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 チーズ 牛肉 鶏肉 大豆 豚肉 スキムミルク	玉ねぎ かぼちゃ パセリ トマト にんじん コーン キャベツ	パン じゃがいも パン粉 バター 白いんげん豆 生クリーム ドレッシング 砂糖	636 24.8 25.1 2.7	
5	木	ごはん	宮城県産パプリカいりすぶた ピリからチゲふうスープ れいとうもも	牛乳 鶏肉 あさり 豆腐 みそ 豚肉	にんにく 玉ねぎ 白菜 にら にんじん しょうが 大根 たけのこ ししいたけ ピーマン パプリカ もも	ごはん ごま油 でん粉 大豆油 サラダ油 砂糖	658 24.7 18.4 2.6	
6	金	ごはん	さけのちゃんちゃんやき にくじゃが わかめじる	牛乳 豆腐 みそ わかめ 鮭 豚肉	ごぼう 大根 白菜 キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん えのきたけ スリムねぎ こんにゃく グリンピース	ごはん 砂糖 バター サラダ油 じゃがいも	660 28.3 17.1 2.3	飯野川小 1,2,4年 北上小1~3年
10	火	ごはん	あつやきたまこのそぼろあんかけ サラダでんき『りっちゃんサラダ』 こんさいのごまみそする ★アルバーゼリー	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ たまご 鶏肉 ハム 昆布 かつお節	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん 長ねぎ コーン キャベツ きゅうり ブルーベリー	ごはん ごま 砂糖 サラダ油 でん粉	662 24.3 18.9 2.4	雄勝小
11	水	とうにゅう しょく パン	ミートサンドのぐ フライドポテト ポトフ	牛乳 豆乳 豚肉 大豆	セロリ にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ 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	627 25.2 25.3 3.2	大谷地小 二俣小6年 中二小
12	木	ごはん	さばのキムチやき はるさめいりやさいいため ちゅうかうふうコンスープ	牛乳 豆腐 たまご さば 豚肉 みそ	玉ねぎ コーン しょうが ほうれん草 にんじん もやし チンゲン菜	ごはん でん粉 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油	665 27.3 20.0 2.6	二俣小
13	金	おおむぎ ごはん	オータムカレー かいそうサラダ りんご	牛乳 豚肉 海藻 スキムミルク チーズ	にんにく しょうが なす にんじん 玉ねぎ しめじ かぼちゃ りんご フルーン 大根 きゅうり キャベツ	ごはん 小麦 サラダ油 じゃがいも 白いんげん豆	615 19.7 15.8 2.4	
16	月	ごはん	とりにくのしおからあげ 石巻産こまつなとじゃこのサラダ コロコロやさいスープ かたぬきチーズ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ツナ チーズ	ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ スリムねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ パプリカ	ごはん ごま油 でん粉 大豆油 砂糖 アーモンド	638 24.3 20.2 2.6	大谷地小 中二小
17	火	ごはん	石巻産ささかまのいそマヨふうやき こんぶのそぼろに えのきたととうふのみそする	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 笹かまぼこ(卵抜) 青のり 豚肉 大豆 昆布	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも マヨネーズ風味調味料 はちみつ でん粉 サラダ油	637 26.1 19.1 2.6	
18	水	せわり ソフト パン	やきそば ウィンナーケチャップかけ アルバー入りフルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん もも ピーマン みかん バイン ブルーベリー	パン 焼きそば麺 サラダ油 生クリーム	645 22.4 23.6 3.1	飯野川小 北上小 中一・小・桃生小
19	木	ごはん	ポークしゅうまい(2こ) もやしのナムル 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	しょうが にんにく にら にんじん ししいたけ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ もやし 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	672 25.5 21.2 2.7	
20	金	ごはん	さんまのかばやき あきののもの すましじる	牛乳 うすらの卵 なると 豆腐 さんま 鶏肉	しいたけ えのきたけ だもぎたけ 三つ葉にんじん ごぼう しめじ こんにゃく れんこん イングン	ごはん 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油 くり	671 25.2 23.8 2.6	
23	月	むぎ ごはん	セルフチャーハン みそワントンスープ わなし	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 えび	しょうが にんじん にら 玉ねぎ 白菜 にんにく 長ねぎ パプリカ コーン 枝豆 なし	ごはん 押麦 サラダ油 ごま油 ワントンの皮 砂糖	659 30.3 16.5 2.6	飯野川小 北上小 中一・小・桃生小
24	火	ごはん かつお ぶりのかけ	あかうおのしょうがじょうゆやき おからいり 石巻産こまつなのみそする	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 赤魚 ちくわ おから かつお節 のり	にんじん 大根 小松菜 しょうが ごぼう スリムねぎ ししいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも サラダ油 乳糖 こま 小麦粉	618 26.1 16.4 2.6	
25	水	げんえん パン アルバー ジャム	カレーなんばんうどん 宮城県産えだまめいりさつまいもコロク 石巻産パプリカいりひじきサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	にんじん ししいたけ 長ねぎ 枝豆 キャベツ 大根 きゅうり パプリカ ブルーベリー	パン 砂糖 うどん でん粉 さつまいも パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング	650 23.3 23.6 2.9	
26	木	ごはん	とりにくのピリからやき まめもやしのソテー はるさめごもくスープ ★ヨーグルト	牛乳 バラベーコン 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たけのこ 玉ねぎ スリムねぎ 長ねぎ しょうが にんにく 大豆もやし ピーマン	ごはん 春雨 ごま油 砂糖	651 26.3 17.7 2.5	
27	金	ごはん	いかのかりんとうあげ きりぼしだいこんのハリハリサラダ さつまじる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いか ツナ	ごぼう にんじん 白菜 長ねぎ しょうが 大根 切干大根 きゅうり ほうれん草	ごはん サラダ油 さつまいも 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 ドレッシング	668 26.2 17.7 2.1	
30	月	ごはん	宮城県産にらたまのちゅうかあんかけ かんこくふうにくじゃが レタスとりだんごスープ	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 大豆	にんじん 白菜 しめじ 玉ねぎ リーフレタス にら にんにく こんにゃく 長ねぎ	ごはん パン粉 ごま油 砂糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも こま	652 23.7 18.7 3.1	雄勝小
31	火	ごはん	かぼちゃがたハンバーグデミソース ポパイサラダ むてんかごさかな 石巻産トマトとたまごのスープ	牛乳 バラベーコン 豆腐 たまご 鶏肉 豚肉 大豆 いわし	玉ねぎ トマト 大根 スリムねぎ ほうれん草 マッシュルーム かぼちゃ コーン きゅうり パプリカ	ごはん でん粉 サラダ油 生クリーム ドレッシング アーモンド	690 27.2 23.7 2.6	

※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。(北上小・雄勝小は給食センターから配送)

【今月の地場産物《宮城県産》】

- ・ごはん ・たまご ・押麦 ・とうふ ・長ねぎ ・ヨーグルト
- ・パン ・大豆 ・豚肉 ・牛乳 ・わかめ ・パプリカ

【今月の地場産物《石巻産》】

- ・焼きそば麺 ・しょうゆ ・笹かまぼこ ・みそ ・なす
- ・スリムねぎ ・ちくわ ・小松菜 ・トマト



10月予定献立表 (中学校)



石巻市河北学校給食センター

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		
2	月		全校給食止め (地区新人大会振替休業日)					全中学校
3	火	ごはん	いわしのごまみそ煮 石巻産小松菜と笹かまのさっと煮 宮城県産油ふり入り手作りすいとん汁	牛乳 鶏肉 いわし みそ スキムミルク 笹かまぼこ(卵抜)	ごぼう にんじん 白菜 しいたけ 長ねぎ もやし 小松菜	ごはん サラダ油 さといも 小麦粉 油ふり 砂糖 ごま	807 29.7 14.8 3.3	飯野川中 河北中 北上中・桃生中
4	水	○ 背割り コッパ パン	スティックパークトマトソース コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 チーズ 牛肉 鶏肉 大豆 豚肉 スキムミルク	玉ねぎ かぼちゃ パセリ トマト にんじん コーン キャベツ	パン じゃがいも パン粉 バター 白いんげん豆 生クリーム ドレッシング 砂糖	817 31.0 30.6 4.0	
5	木	ごはん	宮城県産パプリカ入り酢豚 ピリ辛チゲ風スープ 冷凍もも ★飲むヨーグルト(マスカット)	牛乳 鶏肉 あさり 豆腐 みそ 豚肉 飲むヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 白菜 にら にんじん しょうが 大根 たけのこ ししいたけ ピーマン パプリカ もも	ごはん ごま油 でん粉 大豆油 サラダ油 砂糖	854 32.2 21.5 3.6	
6	金	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 肉じゃが わかめ汁	牛乳 豆腐 みそ わかめ 鮭 豚肉	ごぼう 大根 白菜 キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん えのきたけ スリムねぎ こんにゃく グリンピース	ごはん 砂糖 バター サラダ油 じゃがいも	825 32.4 19.3 3.1	飯野川中 河北中 北上中・桃生中
10	火	ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ サラダでげんき『りっちゃんサラダ』 根菜のごまみそ汁 ★ブルーベリー	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ たまご 鶏肉 ハム 昆布 かつお節	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん 長ねぎ コーン キャベツ きゅうり ブルーベリー	ごはん ごま 砂糖 サラダ油 でん粉	832 29.6 22.1 3.1	飯野川中 河北中 雄勝中
11	水	○ 豆乳 食パン	ミートサンドの具 フライドポテト ポトフ	牛乳 豆乳 豚肉 大豆	セロリ にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ 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	795 30.9 31.4 4.3	
12	木	ごはん ひじきのり	さばのキムチ焼き 春雨入り野菜炒め 中華風コーンスープ	牛乳 豆腐 たまご さば 豚肉 みそ ひじき のり	玉ねぎ コーン しょうが ほうれん草 にんじん もやし チンゲン菜	ごはん でん粉 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油	859 34.3 23.4 3.9	雄勝中
13	金	○ 大麦 ごはん	オータムカレー 海藻サラダ りんご	牛乳 豚肉 海藻 スキムミルク チーズ	にんにく しょうが なす にんじん 玉ねぎ しめじ かぼちゃ りんご フルーン 大根 きゅうり キャベツ	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 白いんげん豆	784 24.0 18.2 3.1	
16	月	ごはん	鶏肉の塩から揚げ 石巻産小松菜とじゃこのサラダ ココロ野菜スープ 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ツナ チーズ	ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ スリムねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ パプリカ	ごはん ごま油 でん粉 大豆油 砂糖 アーモンド	798 29.0 22.9 3.5	北上中 雄勝中
17	火	○ ごはん	石巻産笹かまの磯辺マヨ風焼き 布巾のそぼろ煮 えのきたけ豆腐のみそ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 笹かまぼこ(卵抜) 青のり 豚肉 大豆 昆布	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも マヨネーズ風調味料 はちみつ でん粉 サラダ油 砂糖	815 32.2 22.2 3.0	
18	水	○ 背割り ソフト パン	焼きそば ウィンナーケチャップがけ ブルーベリー入りフルーツのヨーグルト和え	牛乳 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん もも ピーマン みかん バイン ブルーベリー	パン 焼きそば麺 サラダ油 生クリーム	810 27.1 26.8 4.1	
19	木	○ ごはん	ポークしゅうまい(2個) もやしのナムル 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	しょうが にんにく にら にんじん ししいたけ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ もやし 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	833 31.0 24.2 3.3	
20	金	ごはん	さんまのかば焼き 秋の煮物 すまし汁	牛乳 うすらの卵 なると 豆腐 さんま 鶏肉	しいたけ えのきたけ たもぎだけ 三つ葉 にんじん ごぼう しめじ こんにゃく れんこん インゲン	ごはん 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油 くり	816 29.6 25.8 3.1	
23	月	○ 麦 ごはん	セルフチャーハン みそワントンスープ 和なし	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 えび	しょうが にんじん にら 玉ねぎ 白菜 にんにく 長ねぎ パプリカ コーン 枝豆 なし	ごはん 押麦 サラダ油 ごま油 ワントンの皮 砂糖	835 37.8 19.3 3.6	河北中 北上中
24	火	○ ごはん かつお ふりかけ	赤魚のしょうがじょうゆ焼き おから炒り 石巻産小松菜のみそ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 赤魚 ちくわ おから かつお節 のり	にんじん 大根 小松菜 しょうが ごぼう スリムねぎ ししいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも サラダ油 乳糖 ごま 小麦粉	780 31.8 18.6 3.3	
25	水	減塩パン ブルーベリー ジャム	カレー南蛮うどん 宮城県産枝豆入りさつまいもコロケ 石巻産パプリカ入りひじきサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	にんじん ししいたけ 長ねぎ 枝豆 キャベツ 大根 きゅうり パプリカ ブルーベリー	パン 砂糖 うどん でん粉 さつまいも パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング	823 29.4 28.8 3.7	桃生中2年
26	木	ごはん	鶏肉のピリ辛焼き 豆もやしのソテー 春雨五目スープ ★ヨーグルト	牛乳 パラバーコン 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たけのこ 玉ねぎ スリムねぎ 長ねぎ しょうが にんにく 大豆もやし ピーマン	ごはん 春雨 ごま油 砂糖	806 31.2 20.1 3.2	北上中2年 桃生中2年
27	金	ごはん	いかのかりんとう揚げ 切干大根のハリハリサラダ さつま汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いか ツナ	ごぼう にんじん 白菜 長ねぎ しょうが 大根 切干大根 きゅうり ほうれん草	ごはん サラダ油 さつまいも 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 ドレッシング	850 32.1 20.9 2.7	桃生中1年
30	月	ごはん	宮城県産にら玉の中華あんかけ 韓国風肉じゃが レタスと鶏団子スープ	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 大豆	にんじん 白菜 しめじ 玉ねぎ リーフレタス にら にんにく こんにゃく 長ねぎ	ごはん パン粉 ごま油 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも ごま	831 28.9 21.9 3.8	飯野川中 雄勝中
31	火	ごはん	かぼちゃ型ハンバーグデミソース ポパイサラダ 無添加小魚 石巻産トマトとたまごのスープ	牛乳 パラバーコン 豆腐 たまご 鶏肉 豚肉 大豆 いわし	玉ねぎ トマト 大根 スリムねぎ ほうれん草 マッシュルーム かぼちゃ コーン きゅうり パプリカ	ごはん でん粉 サラダ油 生クリーム ドレッシング アーモンド	885 33.3 29.0 3.2	

※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。(北上中・雄勝中は給食センターから配送)

【今月の地産物《宮城県産》】

・ごはん ・たまご ・押麦 ・とうふ ・長ねぎ ・ヨーグルト
・パン ・大豆 ・豚肉 ・牛乳 ・わかめ ・パプリカ

【今月の地産物《石巻産》】

・焼きそば麺 ・しょうゆ ・笹かまぼこ ・みそ ・なす
・スリムねぎ ・ちくわ ・小松菜 ・トマト

🎃🌟🌟 10月のよていこんだてひょう (幼稚園) 🌟🌟🎃

石巻市河北学校給食センター

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 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			
2	月	ごはん	宮城県産ぶたにくのレモンバターしょうゆ チョレギサラダ 宮城県産とうふスープ	牛乳 豆腐 たまご 豚肉 わかめ	にんじん もやし 水菜 レモン キャベツ きゅうり	ごはん ごま油 小麦粉 でん粉 大豆油 バター ドレッシング	508 209 19.8 2.1	桃生幼稚園	
3	火	ごはん	いわしのごまみそに 石巻産こまつなとささかまのさつとに 宮城県産あぶらふりてつくりすいとんじる	牛乳 鶏肉 いわし みそ スキムミルク 笹かまぼこ(卵抜)	ごぼう にんじん 白菜 しいたけ 長ねぎ もやし 小松菜	ごはん サラダ油 さといも 小麦粉 油ふ 砂糖 ごま	513 21.2 12.6 2.3		
4	水	〇 せわり コッパ パン	スティックパークトマトソース コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 チーズ 牛肉 鶏肉 大豆 豚肉 スキムミルク	玉ねぎ かぼちゃ パセリ トマト にんじん コーン キャベツ	パン じゃがいも パン粉 バター 白いげん豆 生クリーム ソフト 砂糖	545 21.9 22.2 2.3		
5	木	ごはん	宮城県産パプリカいりすぶた ピリからチゲふうスープ れいとうもも	牛乳 鶏肉 あさり 豆腐 みそ 豚肉	にんにく 玉ねぎ 白菜 にら にんじん しょうが 大根 たけのこ ししいたけ ピーマン パプリカ もも	ごはん ごま油 でん粉 大豆油 サラダ油 砂糖	523 20.5 15.9 2.0		
6	金	ごはん	さけのちゃんちゃんやき にくじゃが わかめじる	牛乳 豆腐 みそ わかめ 鮭 豚肉	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん えのきたけ スリムねぎ こんにゃく グリンピース	ごはん 砂糖 バター サラダ油 じゃがいも	530 25.2 15.3 1.9	桃生幼稚園	
10	火	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ サラダでんき『りっちゃんサラダ』 こんさいのごまみそじる ★アルバーレリー	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ たまご 鶏肉 ハム 昆布 かつお節	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん 長ねぎ コーン きゅうり ブルーベリー	ごはん ごま 砂糖 サラダ油 でん粉	533 21.0 17.3 2.1	河北幼稚園	
11	水	〇 とうにゅう しょく パン	ミートサンドのぐ フライドポテト ポトフ	牛乳 豆乳 豚肉 大豆	セロリ にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ 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	479 19.9 20.5 2.4		
12	木	ごはん	さばのキムチやき はるさめいりやさいいため ちゅうかうふうコンスープ	牛乳 豆腐 たまご さば 豚肉 みそ	玉ねぎ コーン しょうが ほうれん草 にんじん もやし チンゲン菜	ごはん でん粉 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油	516 22.4 17.0 2.1		
13	金	〇 おおむぎ ごはん	オータムカレー かいそうサラダ りんご	牛乳 豚肉 海藻 スキムミルク チーズ	にんにく しょうが なす にんじん 玉ねぎ しめじ かぼちゃ りんご フルーン 大根 きゅうり キャベツ	ごはん 小麦 サラダ油 じゃがいも 白いげん豆	495 16.6 14.0 2.0	桃生幼稚園	
16	月	ごはん	とりにくのおからあげ 石巻産こまつなとじゃこのサラダ コロコロやさいスープ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ツナ	ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ スリムねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ パプリカ	ごはん ごま油 でん粉 大豆油 砂糖 アーモンド	472 18.1 15.2 1.9		
17	火	〇 ごはん	石巻産ささかまのいそマヨふうやき こんぶのそぼろに えのきととうふのみそじる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 笹かまぼこ(卵抜) 青のり 豚肉 大豆 昆布	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも マヨネーズ風味調味料 はちみつ でん粉 サラダ油	508 22.2 16.6 2.1		
18	水	〇 せわり ソフト パン	やきそば ウィンナーケチャップかけ アルバーリースーツのヨーグルトあえ	牛乳 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん もも ピーマン みかん パイン ブルーベリー	パン 焼きそば麺 サラダ油 生クリーム	509 18.8 17.2 2.3		
19	木	〇 ごはん	ポークしょうまい(2こ) もやしのナムル 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	しょうが にんにく にら にんじん ししいたけ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ もやし 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	547 21.8 19.6 2.2	河北幼稚園	
20	金	全校給食止め (園外保育)							河北幼稚園 桃生幼稚園
23	月	〇 むぎ ごはん	セルフチャーハン みそワタンスープ わなし	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 えび	しょうが にんじん にら 玉ねぎ 白菜 にんにく 長ねぎ パプリカ コーン 枝豆 なし	ごはん 押麦 サラダ油 ごま油 ワタンの皮 砂糖	534 25.2 14.8 2.2		
24	火	〇 ごはん	あかうおのしょうがじょうゆやき おからいり 石巻産こまつなのみそじる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 赤魚 ちくわ おから	にんじん 大根 小松菜 しょうが ごぼう スリムねぎ ししいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも サラダ油	472 20.5 14.1 2.0		
25	水	げんえん パン アルバー ジャム	カレーなんばんうどん 宮城県産えだまめいりさつまいもコロック 石巻産パプリカいりひじきサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	にんじん ししいたけ 長ねぎ 枝豆 キャベツ 大根 きゅうり パプリカ ブルーベリー	パン 砂糖 うどん でん粉 さつまいも パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング	556 19.8 20.3 2.4		
26	木	ごはん	とりにくのピリからやき まめもやしのソテー はるさめごもくスープ	牛乳 パラバーコン 鶏肉	にんじん たけのこ 玉ねぎ スリムねぎ 長ねぎ しょうが にんにく 大豆もやし ピーマン	ごはん 春雨 ごま油 砂糖	448 18.8 13.9 1.9		
27	金	全校給食止め (焼き芋会・芋煮会)							河北幼稚園 桃生幼稚園
30	月	ごはん	宮城県産らたまのちゅうかあんかけ かんこくふうにくじゃが レタスとりだんごスープ	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 大豆	にんじん 白菜 しめじ 玉ねぎ リーフレタス にら にんにく こんにゃく 長ねぎ	ごはん パン粉 ごま油 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも ごま	525 20.3 16.9 2.5		
31	火	全校給食止め (園外保育)							河北幼稚園 桃生幼稚園

※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。

【今月の地場産物《宮城県産》】

- ・ごはん
- ・たまご
- ・押麦
- ・とうふ
- ・長ねぎ
- ・ヨーグルト
- ・パン
- ・大豆
- ・豚肉
- ・牛乳
- ・わかめ
- ・パプリカ

【今月の地場産物《石巻産》】

- ・焼きそば麺
- ・しょうゆ
- ・笹かまぼこ
- ・みそ
- ・なす
- ・スリムねぎ
- ・ちくわ
- ・小松菜
- ・トマト

品名	使用数量	処理方法 ほか	人員		
			小	中	幼
牛乳	1110 本		642	541	54
○ ごぼう	10 kg	1cmいちよう～半月切り	計	1126	1237
○ にんじん	18 kg	1cmさいの目	休みの学校・変更等		
○ 大根	48 kg	1cmさいの目	●大谷地小全校止め		
○ 玉葱	38 kg	1cmさいの目	◇桃生小職員室10名(+4)		
スープストック	1.7 kg		◇飯野川中職員室15名(+3)		
こいくちしょうゆ	3.7 kg		●北上中全校止め		
食塩1kg	0.38 kg		●雄勝中全校止め		
こしょう	15 g		備考		
○ スリムねぎ	4 kg	3mm小口切り(手切り)	ごはんの日	パンの日	
		★揚げ	しゃもじ	おたま	
○ 鶏もも肉皮なし切り身30g	70 個	幼	おたま	がちゃ	
○ 鶏もも肉皮なし切り身40g	670 個	小	がちゃ	トング	
○ 鶏もも肉皮なし切り身50g	420 個	中	トング		
ごま油	1.2 kg	みじん切り	職員室	学校名	
○ しょうが	1.6 kg	解凍・開封	7 雄勝小		34
● おろしにんにく1kg	1 袋	下味	雄勝中		
料理酒	1.2 kg	油	11 二俣小		148
食塩1kg	0.38 kg	2回目	15 河北中		182
ブラックペッパー	20 g	☆幼入れない☆	大谷地小		
でんぷん	10 kg	粉付け	10 桃生幼稚園		18
大豆白絞油	1 缶	※足し油1缶～	10 桃生小		90
			9 中一小		95
● 宮城県産冷凍パプリカ(スライス)	6×2 袋	洗う	中二小		
○ キャベツ	40 kg	1cm幅	16 桃生中	40	229
○ 小松菜	22 kg	1cm幅	10 北小	136	92
ごま油	0.25 kg		北上中		
食塩1kg	0.05 kg	加熱・シンクで冷却	15 河北幼稚園		36
本みりん	0.4 kg	2等分	10 飯野川小		161
上白糖	0.8 kg		15 飯中		130
こいくちしょうゆ	3 kg	開封・2等分→冷蔵	22 センター		22
● ツナ油漬け3kg	1 袋	釜蒸→冷却→冷蔵	1237		
● ちりめんじゃこ	7 袋	乾煎り・2等分→冷蔵			
ダイスアーモンド	2 kg				
型抜きチーズ10g	1070 個	事前数え→当日コンテナへ			

ココココ野菜スープ

鶏肉の塩から揚げ

小松菜とじゃこのサラダ

型抜き

品名	使用数量	処理方法 ほか	人員		
			小	中	計
牛乳	1428 本		888	644	1532
煮干	4.6 kg		68	54	122
○ じゃがいも	34 kg	1cmさいの目			
○ 玉葱	50 kg	3mmスライス			
○ えのきたけ	18 kg	軸を切る・1/2カット			
○ 油揚げ	9 kg	千切り(手切り)・油抜き			
○ 木綿豆腐	46.4 kg	さいの目 (58丁×2)			
○ 白みそ	11 kg	} 合わせる			
○ 減塩みそ	5 kg				
○ 長ねぎ	16 kg	3mm小口切り			
えのきと豆腐のみそ汁					
笹かまの磯辺マヨ風焼き		★蒸し・焼き			
○ 笹かまぼこ(卵抜)30g	980 個	} 幼小 中			
○ 笹かまぼこ(卵抜)40g	500 個				
● エッグケア (マヨネーズ風調味料)	20 本	①100℃蒸し後・下味			
はちみつ1kg	1 袋	②200℃焼き			
青のり	1 袋	} 下味			
でんぷん	0.3 kg				
○ サラダ油	0.6×2 kg				
○ 豚もも肉 (挽き)	24 kg	※取扱注意・異物確認			
● ひきわり大豆	8×2 kg	開封			
○ にんじん	40 kg	みじん切り			
きざみ昆布	7 袋	戻す・2等分・カット			
料理酒	0.45×2 kg				
上白糖	1.1×2 kg				
こいくちしょうゆ	2.5×2 kg				
● 冷凍むき豆	8 kg	開封・ボイル			
昆布のそぼろ煮					
			備考		
			ごはんの日	パンの日	
			しゃもじ	おたま	
			おたま	がちゃ	
			がちゃ	トング	
			トング		
職員室	学校名				
6	雄勝小			33	
9	雄勝中			29	
9	二俣小			146	
14	河北中			181	
13	大谷地小		8	124	
10	桃生幼稚園		116	18	
8	桃生小			88	
8	中一小		80	94	
10	中二小			125	
18	桃生中		45	231	
11	北上小			93	
13	北上中		21	77	
15	河北幼稚園		38	36	
12	飯野川小			163	
12	飯中			126	
22	センター			22	
			1586		

品名	使用数量	処理方法 ほか	人員		
			小	中	幼
牛乳	993 本		68	582	397
			計	1012	1047
			休みの学校・変更等		
サラダ油 ○ 豚もも肉 (薄切り) ○ しょうが こいくちしょうゆ ○ にんじん ○ 玉葱 ○ もやし ○ キャベツ 焼きそばソース 中濃ソース (ブル) 中華スープストック こしょう ○ ピーマン ● 焼きそば麺	0.7×2 kg 12 kg 0.7 kg 0.9 kg 18 kg 24 kg 30 kg 50 kg 0.5×2 kg 8.5×2 kg 0.4×2 kg 15×2 g 7 kg 45 kg	※取扱注意・異物確認 みじん切り 下味 3mm千切り 3mmスライス 開封・よく洗う 1cm幅 3mm千切り・ポイル 79本:1釜40本・2釜39本	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold;">2釜</div> <ul style="list-style-type: none"> ●飯野川小全校止め ●北上小全校止め ●中一小全校止め ◇中二小職員室 1 1名 (+ 3) ●桃生小全校止め ◇河北中職員室 1 6名 (+ 3) 		
			備考		
			ごはんの日	パンの日	
			しゃもじ	おたま	
			おたま	がちゃ	
			がちゃ	トング	
			トング		
		★蒸す	職員室	学校名	
		幼 ※17g/個	5	雄勝小	32
		小中 ※25g/個	8	雄勝中	27
		} 開封・上からかける	9	二俣小	146
			16	河北中	183
			11	大谷地小	122
			10	桃生幼稚園	18
				桃生小	
				中一小	
			11	中二小	126
			15	桃生中	228
				北上小	
			14	北上中	78
			15	河北幼稚園	36
				飯野川小	
			14	飯中	129
			22	センター	22
			1147		

焼きそば

ウィンナーケチャップがけ

ブルーベリー入りフルーツのヨーグルト和え

63
78

45
81

158
17

品名	使用数量	処理方法 ほか	人員		
			小	中	幼
牛乳	1386 本		888	498	18
サラダ油	0.6×2 kg				
○しょうが	1.9 kg	みじん切り			
●おろしにんにく1kg	1 袋	解凍・開封・2等分			
○豚もも肉(挽き)	12 kg	※取扱注意・異物確認			
●ひきわり大豆	5 kg	2等分			
○にんじん	32 kg	みじん切り			
干し椎茸(スライス)	1×2 袋	戻す・みじん切り			
たけのこ缶	1 缶	消毒開缶・カット・洗浄・2等分・みじん切り			
中華スープストック	0.4×2 kg				
シヤンタン	0.3×2 kg				
上白糖	0.8×2 kg				
こいくちしょうゆ	3.1×2 kg				
テンメンジャン	3×2 kg				
トウバンジャン	0.3×2 kg				
減塩みそ	1×2 kg				
でんぷん	4×2 kg	火を止めて入れる			
○木綿豆腐	152.8 kg	さいの目(191丁×2)・水からボイル			
ラー油	2×2 本	※シンク豆腐加熱温度計測			
ごま油	0.15×2 kg	合わせる			
○長ねぎ	24 kg	みじん切り			
○にら	8 kg	1cm幅			
●冷凍ポークしゅうまい(トレー有)	2880 個	★蒸す 幼小中1人2個			
○もやし	64 kg	よく洗う			
○ほうれん草	16 kg	1cm幅			
にんじん	8 kg	3mm千切り			
こいくちしょうゆ	4.6 kg				
本みりん	0.8 kg				
ごま油	0.8 kg				
上白糖	0.8 kg				
穀物酢	2.3 kg				
			1554		

1目盛
UP

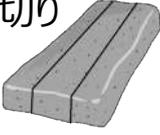
3番釜

マーボー豆腐

ポークしゅうまい

もやしのナムル

人員		
小	中	幼
888	498	18
計	1409	1554
休みの学校・変更等		
◇二俣小職員室12名(+3)		
◇桃生小職員室10名(+4)		
◇飯野川中職員室16名(+4)		
◇北上中職員室15名(+3)		
◇桃生中職員室17名(+3)		
●河北幼稚園全校止め		
備考		
ごはんの日	パンの日	
しゃもじ	おたま	
おたま	がちゃ	
がちゃ	トング	
トング		
職員室	学校名	
5	雄勝小	32
7	雄勝中	26
12	二俣小	149
14	河北中	139
12	大谷地小	0
10	桃生幼稚園	18
10	桃生小	90
8	中一小	64
10	中二小	49
17	桃生中	230
10	北上小	5
15	北上中	56
	河北幼稚園	
10	飯野川小	161
16	飯中	131
22	センター	22
1554		

品名	使用数量	処理方法 ほか	人員		
			小	中	
牛乳	1364 本		886	646	
かつお節	1.5 kg	だしとり	0	0	
さば節	3 kg	だしとり	1383	1532	
干し椎茸 (スライス)	1×2 袋	戻す ※戻し汁使用	休みの学校・変更等		
○ えのきたけ	14 kg	軸を切る・1/2カット	◇北上小職員室 14名(+5)		
○ たもぎたけ水煮	9×2 kg	開封 ※袋開け注意	◇中一小職員室 11名(+3)		
○ うずらの卵缶	9×2 缶	消毒・開缶 ※殻刺さり注意	◇飯野川中職員室 15名(+3)		
● 花なると	3×2 袋	解凍・開封・5mmスライス	◇雄勝中職員室 11名(+4)		
○ うすくちしょうゆ	3.3×2 kg		●河北幼稚園全校止め		
○ 料理酒	0.8×2 kg		●桃生幼稚園全校止め		
○ 食塩1kg	0.4×2 kg				
○ 絹ごし豆腐	45.6 kg	薄切り (57丁×2)			
○ 三つ葉	46 束	1cm幅 (手切り)			
● さんま開き (でん粉付) 30g	1420 個	幼小中 ★揚げる	備考		
大豆白絞油	1 缶	※足し油 1 缶～	ごはんの日	パンの日	
上白糖	3.2 kg	} たれ・たれかけ	しゃもじ	おたま	
こいくちしょうゆ	3.8 kg		油 3回目	おたま	がちゃ
料理酒	1.3 kg			がちゃ	トング
本みりん	1.3 kg			トング	
水	15 ℓ			職員室	学校名
○ サラダ油	1 kg		炒める	5 雄勝小	32
○ ごぼう	16 kg		乱切り(手切り)	11 雄勝中	31
○ 鶏むね肉 (角切り)	18 kg	※取扱注意・異物確認	10 二俣小	147	
料理酒	0.7 kg	下味	14 河北中	131 181	
こいくちしょうゆ	1.5 kg		12 大谷地小	6 123	
○ にんじん	16 kg	乱切り(手切り)	桃生幼稚園		
○ ぶなしめじ	14 kg	軸を切る・小房に分ける	6 桃生小	86	
● 平こんにゃく	30 kg	1/3カット・6mmスライス・ポイル	11 中一小	69 97	
○ れんこん	18 kg	6mmいちょう切り	8 中二小	54 123	
レトルトカット栗	4×2 kg	※袋開け注意 	14 桃生中	54 226	
かつお節	0.1 kg	だしとり	14 北上小	6 96	
水	5 ℓ	※多めにとるのも可	14 北上中	6 78	
上白糖	1.5×2 kg		河北幼稚園	54	
こいくちしょうゆ	1.9×2 kg		9 飯野川小	160	
料理酒	0.75×2 kg		15 飯中	130	
● 冷凍いんげん (カット)	12 袋	ポイル	22 センター	22	
			1532		

作業工程表

令和5年10月16日(月)

: 汚染区域

所長	栄養士	主任調理員

担当者名	検収	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
ココロ野菜スープ	食材検収	エプロン 手洗い	調理準備	スリムねぎ手切り 調理準備 野菜カット	調理 調理補助	調味・配缶 温度確認 手洗い エプロン交換		洗浄・清掃作業 全員	
鶏肉の塩から揚げ	野菜下処理・洗浄 しょうが スリムねぎ にんじん こまつな	肉エプロン	肉下味	粉付け 揚げる	温度確認	数え・配缶 配缶エプロン 手洗い			
小松菜とじゃこのツナサラダ	キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう	アーモンド乾煎り・冷却	しらす蒸す → 冷却・冷蔵	野菜類 ツナ開封・冷却	ポイル → 冷却 温度確認 手洗い	調味・配缶 調味・配缶 エプロン			
裁断			スライサー準備・切裁		器具等洗浄作業				
下処理				汚染区域及び器具等洗浄					
				型抜きチーズ(小・中)					

※打ち合わせ後、調理担当等が変更になった場合は、作業終了後、赤のペンで訂正すること。

作業工程表

令和5年10月17日(火)

: 汚染区域

所長	栄養士	主任調理員

担当者名	検取	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
えのきと豆腐のみそ汁 笹かまの磯部マヨ風焼き	食材検取 	エプロン	調理準備 エプロン交換 手洗い	油揚げ油抜き だしとり 温度確認 油揚げ手切り 豆腐切り 調理準備	調理 調理補助	調味・配缶 温度確認 手洗 エプロン交換		洗浄・清掃作業 全員	
昆布のそぼろ煮	野菜下処理・洗浄 長ねぎ にんじん たまねぎ じゃがいも えのきたけ	肉エプロン	笹かま蒸す 笹かま下味 温度確認 肉エプロン エプロン交換 手洗い	鉄板並べ 焼く 調理準備	手洗 温度確認 数え・配缶 配缶エプロン				
裁断			調理準備 エプロン交換 手洗い	むき豆ボイル 温度確認 むき豆開封 調理準備 きざみ昆布開封・戻す ひきわり大豆開封	調理 調理補助 肉エプロン 肉入れ	調味・配缶 温度確認 手洗 エプロン交換			
下処理				スライサー準備・切裁	器具等洗浄作業				
								汚染区域及び器具等洗浄	

※打ち合わせ後、調理担当等が変更になった場合は、作業終了後、赤のペンで訂正すること。

作業工程表

令和5年10月18日(水)

:汚染区域

所長	栄養士	主任調理員

担当者名	検収	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
焼きそば		食材検収 肉エプロン エプロン	肉下味 調理準備 エプロン交換 手洗い	ピーマンボイル 温度確認 調理準備	調理 肉エプロン 肉入れ 麺受け 袋開け・麺切り	調味・配缶 温度確認 エプロン交換 手洗		洗浄・清掃作業 全員	
ウインナーケチャップがけ		野菜下処理・洗浄 しょうが ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ もやし	調理準備 エプロン交換 手洗い	ウインナー並べる 蒸す 温度確認 調理準備	蒸す 温度確認 緑エプロン 数え・ケチャップがけ・配缶 調理エプロン 手洗				
ブルーベリー入りフルーツヨーグルト和え			調理準備	冷凍ブルーベリー開封 フルゴロブルーベリー開封 調理準備	みかん・パイン・もも開封・汁切り 2釜のみかん・パイン・もも開封・汁切り ヨーグルト開封 生クリーム開封	和える・配缶 温度確認 手洗 エプロン 温度確認 手洗			
裁断				スライサー準備・切裁	器具等洗浄作業				
下処理				汚染区域及び器具等洗浄					

※打ち合わせ後、調理担当等が変更になった場合は、作業終了後、赤のペンで訂正すること。

作業工程表

令和5年10月19日(木)

:汚染区域

		所長	栄養士	主任調理員						
	担当者名	検収	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
マーボー豆腐			食材検収 エプロン 手洗い	調理準備 エプロン交換 手洗い	にんにく解凍 豆腐切る 椎茸開封・戻す 大豆開封 にら手切り	豆腐水からポイル(釜) 調理 肉エプロン 肉入れ 調理補助	調味・配缶 温度確認 手洗 エプロン交換		洗浄・清掃作業 全員	
ポークしゅうまい			野菜下処理・洗浄 たけのこ しょうが にら 長ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	鉄板並べ 肉エプロン エプロン交換 手洗い	蒸す 温度確認 手洗 調理準備	数え 配缶 調理エプロン				
もやしのナムル				調理準備 エプロン交換 手洗い	野菜類 温度確認 調理準備・調理補助 調味料加熱・冷却	ポイラー冷却 ポイラー冷却 配缶エプロン	調味・配缶 調味・配缶 エプロン			
裁断					スライサー準備・切裁・缶開封	器具等洗浄作業				
下処理										汚染区域及び器具等洗浄

※打ち合わせ後、調理担当等が変更になった場合は、作業終了後、赤のペンで訂正すること。

作業工程表

令和5年10月20日(金)

:汚染区域

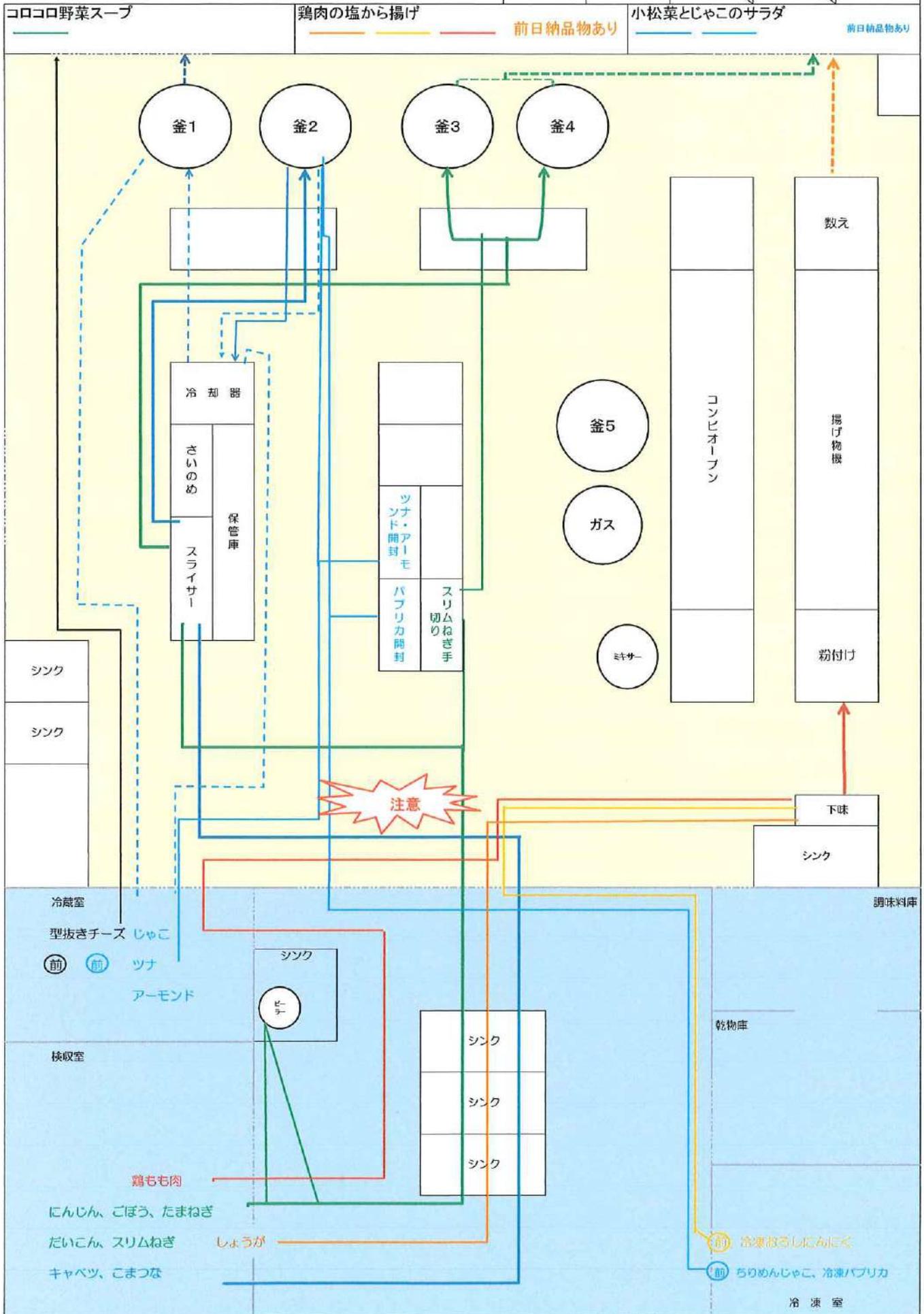
		所長	栄養士	主任調理員						
	担当者名	検収	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
すまし汁			食材検収 エプロン	うずらの卵缶開缶 たもぎたけ水煮開封	だしとり 干し椎茸開封・戻す 野菜カット 調理準備 みつば手切り	豆腐切る	調理 調味・配缶 温度確認 手洗 エプロン交換		洗浄・清掃作業 全員	
			調理エプロン	たれ作る 温度確認 肉エプロン	揚げ 温度確認					
さんまのかば焼き			野菜下処理・洗浄 三つ葉 にんじん	調理準備 エプロン交換 手洗い	揚げ 温度確認	数え 配缶・たれかけ 食缶エプロン 手洗				
			れんこん ぶなしめじ えのきたけ ごぼう	肉下味 肉エプロン こんにゃくボイル 温度確認	いんげんボイル だしとり 温度確認 レトルト栗開封 むき豆開封 調理準備 野菜カット	だしとり 温度確認	調理 調味・配缶 温度確認 手洗 エプロン			
裁断				スライサー準備・切裁		器具等洗浄作業				
下処理					汚染区域及び器具等洗浄					

※打ち合わせ後、調理担当等が変更になった場合は、作業終了後、赤のペンで訂正すること。

〈作業動線図〉

令和5年10月16日(月)

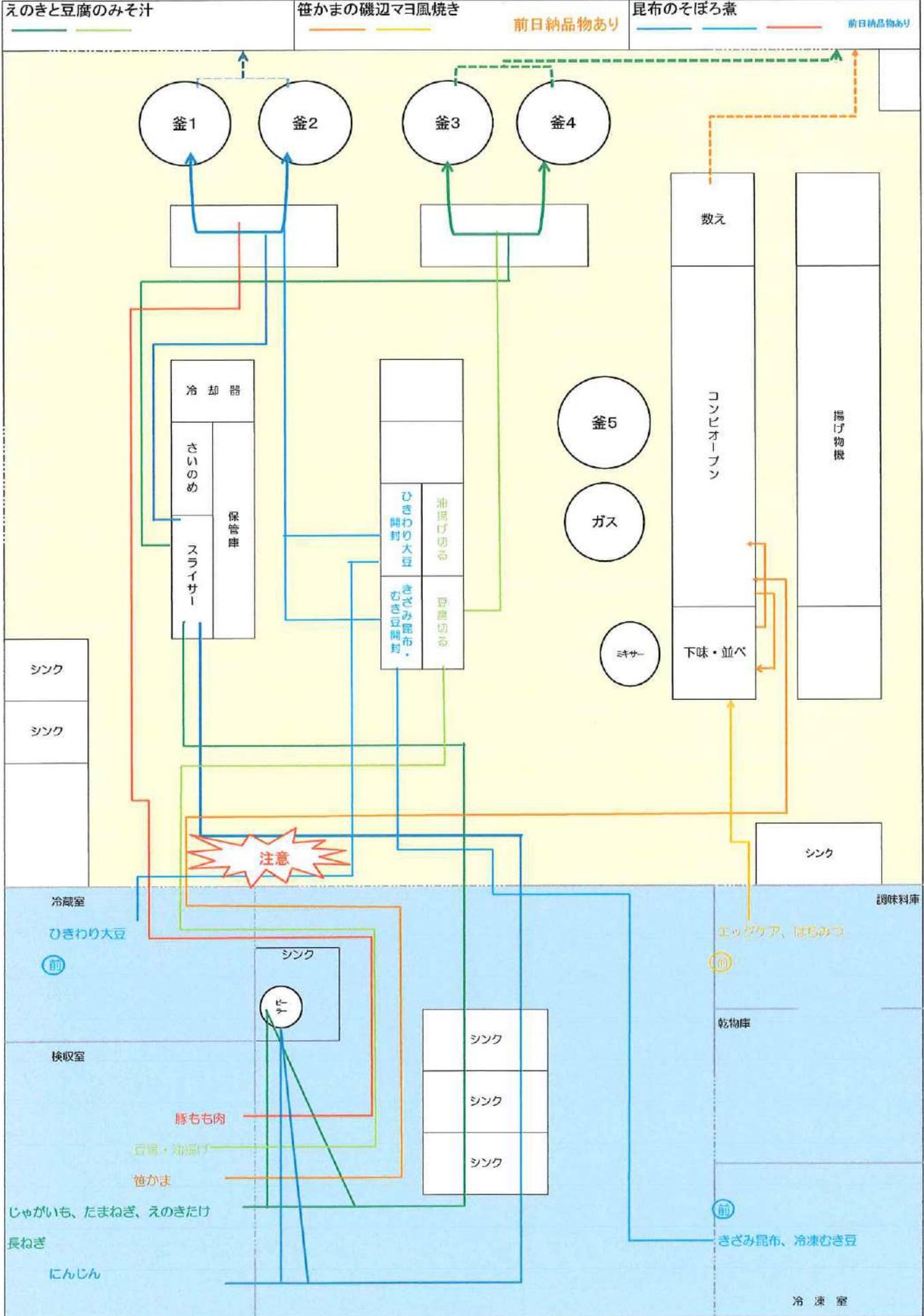
所長	栄養教諭	栄養士		調理主任



〈作業動線図〉

令和5年10月17日(火)

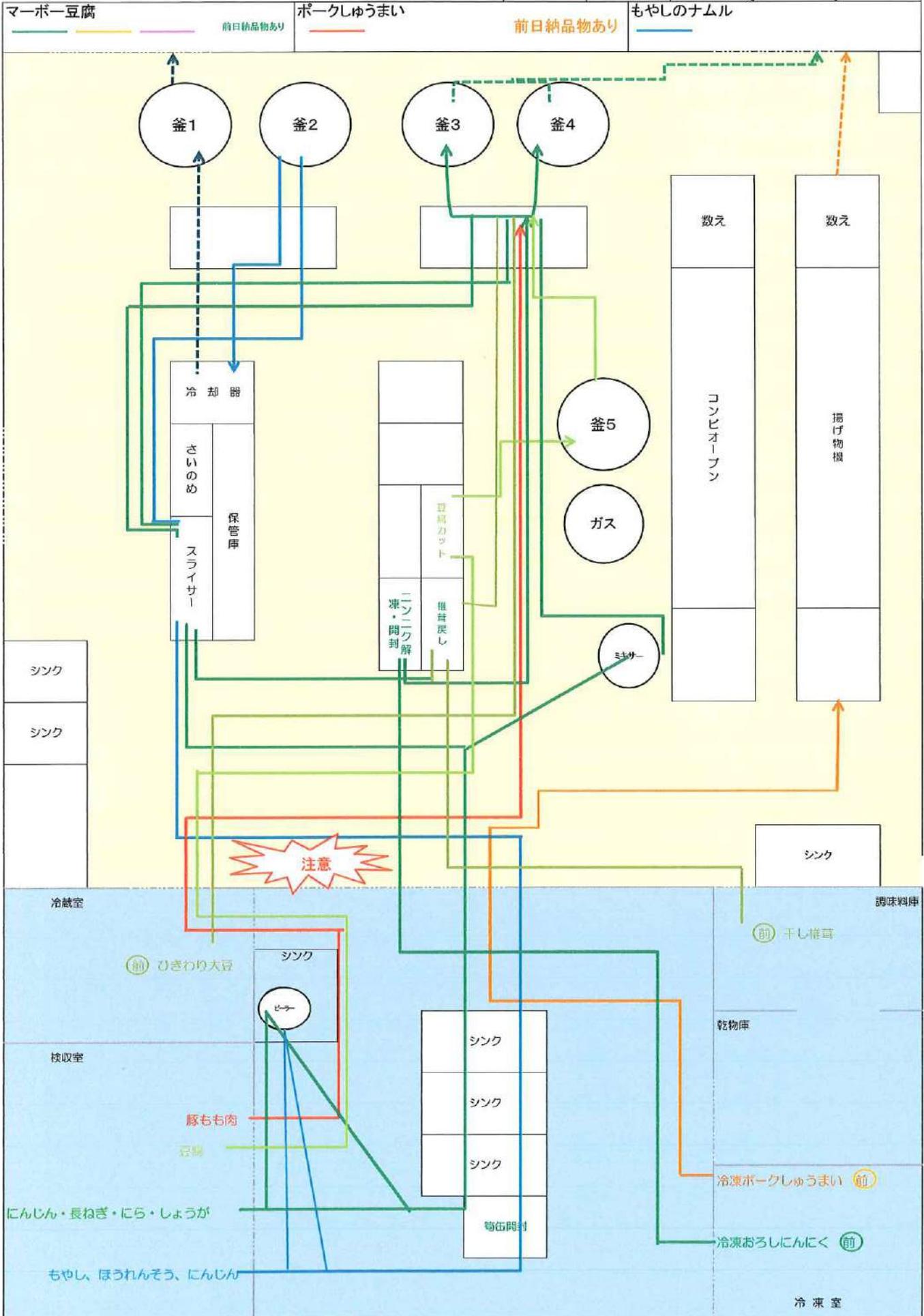
所長	栄養教諭	栄養士		調理主任



〈作業動線図〉

令和5年10月19日(木)

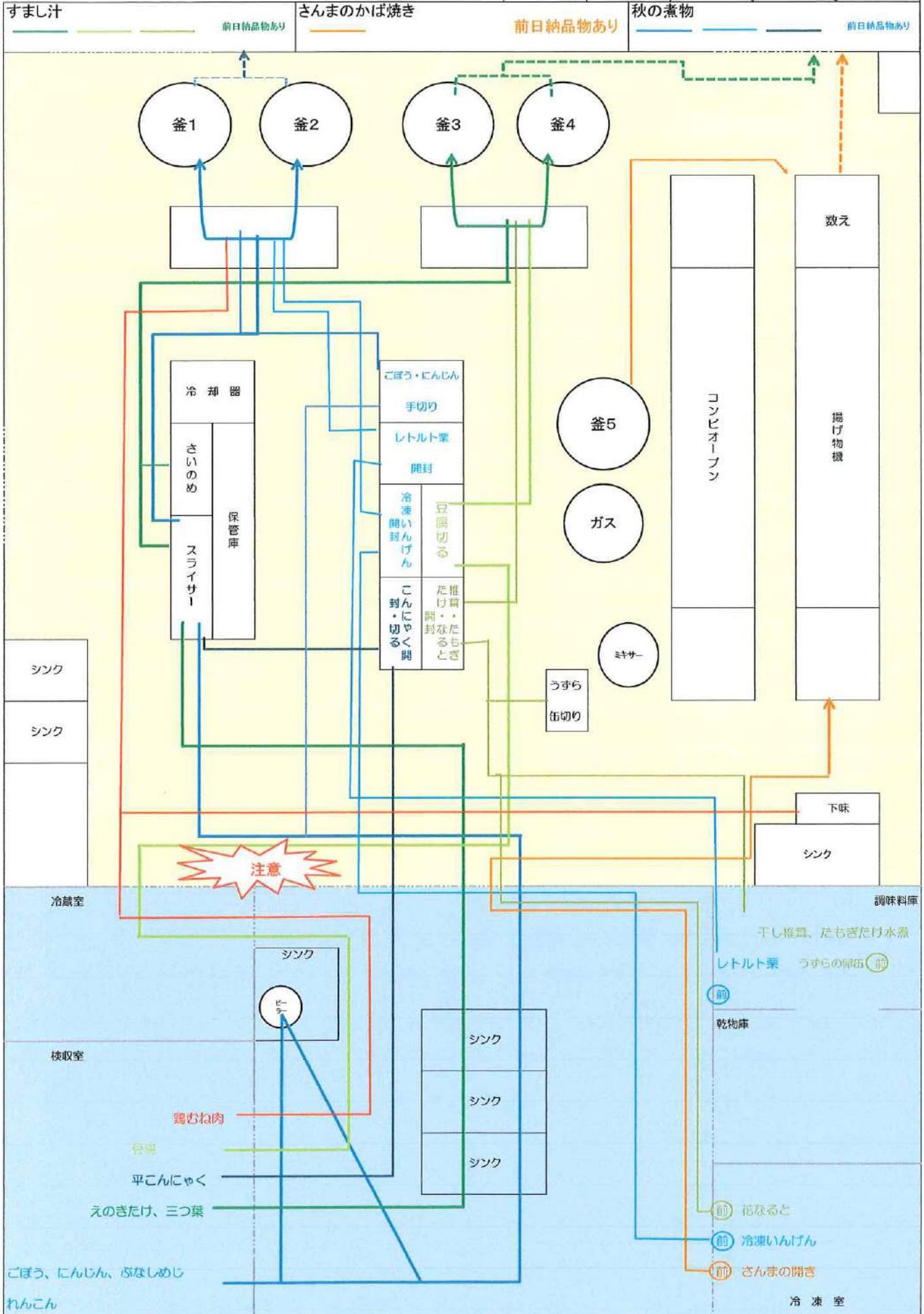
所長	栄養教諭	栄養士		調理主任



〈作業動線図〉

令和5年10月20日(金)

所長	栄養教諭	栄養士		調理主任



10月は、食品ロス削減月間です。食べものを大切にしましょう。

令和5年10月よていこんだてひょう (小学校)



今月の石巻産・宮城県産の食材
 ごはん・牛乳・麦・油麩・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・きんぴら・長ねぎ・スリムねぎ

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい		主な材料名と3つのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考 (給食止め等)
			しゅしよく	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		
2	月	ごはん	ねぎやきにく じゃがいものチーズに たまねぎのみそしる	牛乳 豚肉 バラベーコン チーズ 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんにく スリムねぎ 玉ねぎ にんじん えだ豆 長ねぎ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 パター じゃがいも	679 28.5 21.3 2.2	前谷地小 河南東中 河南西中	
3	火	ごはん	いわしのごまみそに おからいり あぶらふいりはとじる	牛乳 いわし みそ 鶏肉 おから 厚揚げ スキムミルク	ごぼう にんじん スリムねぎ 大根 しめじ 長ねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 小麦粉 油麩 ごま	617 25.1 15.7 2.0	北村小・前谷地小 河南東中 河南西中	
4	水	◎ バター ロール パン	タンドリーチキン こまつなのサラダ スイートチャウダー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ バラベーコン 大豆 金時豆 手巾 枝豆 スキムミルク チーズ	にんにく レモン キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ パセリ	バターロール ドレッシング サラダ油 さつまいも いんげん豆 ホウワイトルウ 生クリーム	610 28.2 24.1 3.0		
5	木	ごはん	ささかまのいそべあげ こんぶのそぼろに キャベツのみそしる ☆いちごミルクプリン	牛乳 せかまほこ チーズ たまご 青のり 鶏肉 昆布 豆腐 油揚げ みそ	にんじん えだ豆 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖 きざみ麩 いちごミルクプリン	664 27.6 18.7 2.6	鹿又小2年	
6	金	ごはん ばなまいい 玄米入り ごはん	ぶたキムチ ワタンスープ フルーツあんじん	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん 切干大根 もやし 白菜 大根 たけのこ 長ねぎ みかん 黄桃 りんご	ごはん 玄米 ごま油 ごま ワタンの皮 杏子豆腐	618 25.2 13.7 2.2	鹿又小1年 河南東中 河南西中	
9	月	ス ポ ー ツ の 日							
10	火	ごはん	つくねきのごあん(2こ) <small>よくかんで食べよう</small> ごもくきんぴら はくさいととうふのみそしる ☆めのあいごティデザート	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しめじ えのきたけ しいたけ れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく えだ豆 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 ごま ブルーベリーゼリー	684 26.5 20.4 2.9	10月10日は 目の愛護デー	
11	水	◎ 豆乳食 パン	ハニースイートポテト(3こ) ミートサンド ジュリアンヌスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 ヨーグルト	にんにく にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ ヨーグルト	豆乳食パン さつまいも 大豆油 砂糖 はちみつ ごま バター オリーブ油 マカロニ	629 28.5 22.5 2.7	広瀬小 和瀬小	
12	木	ごはん 麦	さばのさいきょうに くきわかめいため いものこじる <small>よくかんで食べよう</small>	牛乳 さばのみそ きんぴら さつま揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	ごはん 麦 サラダ油 砂糖 さといも	655 25.5 21.1 2.5	鹿又小3年・5年	
13	金	◎ ごはん	ポークカレー やさしいため りんご	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	もやし にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ りんご プルーン	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ	660 21.4 16.0 2.5		
16	月	ごはん	タラのマヨネーズやき チャプチェ ちゅうかうスープ	牛乳 タラ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 うすら卵	コーン にんにく 玉ねぎ にんじん いら しいたけ きくらげ 白菜 長ねぎ	ごはん マヨネーズ はちみつ 砂糖 サラダ油 マロニー ごま	659 28.0 21.2 2.6	広瀬小・北村小 和瀬小・河南西中	
17	火	ごはん	にらたまそぼろあんかけ まめもやしのため けんちんじる	牛乳 卵 たら 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大豆もやし ピーマン ごぼう 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 サラダ油 じゃがいも	626 25.5 17.8 2.3	須江小	
18	水	◎ 背割りの ソフト パン	メンチカツ 8のつく日は 野菜の日 しおやきそば フルーツヨーグルトあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 えび ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン みかん バイン 黄桃 ブルーベリー	パン 大豆油 サラダ油 焼きそば種 生クリーム 砂糖 パン粉 小麦粉	660 23.8 24.4 3.1		
19	木	ごはん	さけのごまだれやき パプリカいりひじきあえ こんさいのみそしる <small>毎月19日は 食育の日</small>	牛乳 鮭 みそ ひじき 豆腐 油揚げ	しょうが キャベツ もやし 黄パプリカ 赤パプリカ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しし	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	605 27.4 15.4 2.3	河南東中	
20	金	ごはん	ヤンニョムチキン かいそうサラダ スンドゥブウチゲふうスープ <small>韓国の料理を味 わおう</small>	牛乳 鶏肉 せわかめ わかめ とさか 豚肉 豆腐 あさり みそ	しょうが にんにく 大根 キャベツ きゅうりにんじん し めじ 白菜 大根	ごはん でんぷん 大豆油 はちみつ 砂糖 ドレッシング ごま油	665 29.2 18.2 2.6	須江小 前谷地小	
23	月	ごはん	あぶらふいりぶたどんのぐ ピリからみそしる わせみかん	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん こんにゃく しいたけ えだ豆 しょうが にんにく 大根 しめじ 長ねぎ みかん	ごはん サラダ油 砂糖 油麩 じゃがいも パター	670 29.7 17.4 2.3		
24	火	ごはん	さんまのてりやきふう あぎのにも だいこんのみそしる <small>季節の食材を味 わおう</small>	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく しめじ 大根 長ねぎ	ごはん 大豆油 砂糖 サラダ油 葉 じゃがいも でんぷん	646 22.6 20.7 2.1	須江小4年	
25	水	◎ こめこ 米粉 パン	ハムチーズピカタ ブロッコリーのサラダ クリームスープバグティ <small>今日は「世界パ スタデー」</small>	牛乳 卵 ハム チーズ 鶏肉 チーズ スキムミルク えび	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	米粉パン ドレッシング バター ホウワイトルウ 生クリーム スパゲティ でんぷん	617 29.7 23.7 3.1	北村小	
26	木	ごはん	いかのかりんとうあげ やさしいみそいため うーめんじる <small>よくかんで食べよう</small>	牛乳 いか 豚肉 みそ わかめ 豆腐	しょうが にんにく にんじん キャベツ ビーマン えのきたけ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぷん 大豆油 砂糖 サラダ油 油麩 温麺	617 24.9 16.0 2.7		
27	金	◎ ごはん	しゅうまい(2こ) カミカミチョコレートサラダ マーボーとうふ <small>よくかんで食べよう</small>	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豚肉 大豆 みそ 豆腐	にんじん キャベツ もやし しょうが にんにく しいたけ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん ドレッシング ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉	677 26.6 22.7 2.5	前谷地小 河南西中	
30	月	ごはん のりたまごかけ	あかうおのガーリックやき にくじゃが えのきのみそしる <small>10月30日は 食品ロス 削減の日</small>	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだ豆 大根 れんこん えのきたけ こまつな	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 ずりごまのりたま	623 28.7 15.9 2.1	鹿又小	
31	火	ごはん	かぼちゃがたハンバーグ/バックソース ツナポパイサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 ツナ チーズ 鶏肉 ワインナーソーセージ	もやし こまつな にんじん セロリ 玉ねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ	ごはん ドレッシング 麦 じゃがいも	642 25.3 18.5 2.0		

※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。

10月は、食品ロス削減月間です。食べものを大切にしましょう。

令和5年10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・牛乳・麦・油麩・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名			主な材料名とさつのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	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		
2	月		振替休日							前谷地小 河南東中 河南西中
3	火		振替休日							北村小・前谷地小 河南東中 河南西中
4	水	◎	バターロールパン	タンドリーチキン こまつなのサラダ スイートチャウダー	牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ パラベーク 大豆 金時豆 手こ 枝豆 スキムミルク チーズ	にんにく レモン キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ パセリ	バターロール ドレッシング サラダ油 さつまいも いんげん豆 ホウイットル 生クリーム	789 35.2 29.7 4.0	
5	木		ごはん	笹かまの磯辺揚げ 昆布のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 ☆いちごミルクプリン	牛乳	牛乳 笹かまぼこ チーズ たまご 青のり 鶏肉 昆布 豆腐 油揚げ みそ	にんじん えだ豆 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖 きさみ麩 いちごミルクプリン	819 32.3 21.1 3.0	鹿又小2年
6	金		給食はありません							鹿又小1年 河南東中 河南西中
9	月		スポーツの日							
10	火		ごはん	つくねぎのこあん(2こ) 五目きんぴら 白菜と豆腐のみそ汁 ☆目の愛護ティデザート <small>よくかんで食べよう</small>	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しめじ えのきたけ しいたけ れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく えだ豆 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 ごま ブルーベリーゼリー	837 30.9 22.6 3.5	10月10日は 目の愛護デー
11	水	◎	豆乳食パン	ハニースイートポテト(3こ) ミートサンド ジュリアンヌスープ ☆飲むヨーグルト	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 ヨーグルト	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ	豆乳食パン さつまいも 大豆油 砂糖 はちみつ ごま バター オリーブ油 マカロニ	842 38.6 28.0 4.0	広瀬小 和瀬小
12	木		麦ごはん	さばの西京煮 茎わかめ炒め <small>よくかんで食べよう</small> いものこ汁	牛乳	牛乳 さばみそ 茎わかめ さつま揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	ごはん 麦 サラダ油 砂糖 さといも	828 31.1 24.7 3.1	鹿又小3年・5年
13	金	◎	ごはん	ポークカレー 野菜炒め りんご	牛乳	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	もやし にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ りんご ブルーベリー	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ	828 28.0 18.9 3.2	
16	月		ごはん	タラのマヨネーズ焼き チャプチェ 中華風スープ	牛乳	牛乳 タラ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 うすら卵	コーン にんにく 玉ねぎ にんじん にら しいたけ きくらげ 白菜 長ねぎ	ごはん マヨネーズ はちみつ 砂糖 サラダ油 マロニー ごま	831 32.7 25.1 3.3	広瀬小・北村小 和瀬小・河南西中
17	火		ごはん	にら玉そぼろあんかけ 豆もやしの炒め煮 けんちん汁	牛乳	牛乳 卵にら 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大豆もやし ピーマン ごぼう 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 サラダ油 じゃがいも	791 30.8 20.4 2.8	須江小
18	水	◎	背割りソフトパン	メンチカツ 塩焼きそば フルーツヨーグルト和え	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 えび 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 ブルーベリー	パン 大豆油 サラダ油 焼きそば 鶏 生クリーム 砂糖 パン粉 小麦粉	808 28.2 27.4 4.0	
19	木		ごはん	鮭のごまだれ焼き パプリカ入りひじき和え 根菜のみそ汁 <small>毎月19日は食育の日</small>	牛乳	牛乳 鮭 みそ ひじき 豆腐 油揚げ	しょうが キャベツ もやし 黄パプリカ 赤パプリカ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しそ	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	766 33.8 17.6 3.0	河南東中
20	金		ごはん	ヤンニョムチキン 海藻サラダ スンドゥップウチゲ風スープ <small>韓国の料理を味わおう</small>	牛乳	牛乳 鶏肉 茎わかめ わかめ 昆布 とさか 豚肉 豆腐 あさり みそ	しょうが にんにく 大根 キャベツ きゅうり にんじん しめじ 白菜	ごはん でんぷん 大豆油 はちみつ 砂糖 ドレッシング ごま油	834 32.5 21.6 3.5	須江小 前谷地小
23	月		ごはん	油入り豚丼の具 ピリ辛みそ汁 早生みかん	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん こんにゃく しいたけ えだ豆 しょうが にんにく 大根 しめじ 長ねぎ みかん	ごはん サラダ油 砂糖 油麩 じゃがいも バター	849 36.4 20.2 2.8	
24	火		ごはん	さんまの照り焼き風 秋の煮物 だいこんのみそ汁 <small>季節の食材を味わおう</small>	牛乳	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく しめじ 大根 長ねぎ	ごはん 大豆油 砂糖 サラダ油 栗 じゃがいも でんぷん	790 28.0 21.7 2.6	須江小4年
25	水		米粉パン	ハムチーズピカタ ブロッコリーのサラダ クリームスープスバゲティ <small>今日は「世界パスタデー」</small>	牛乳	牛乳 卵 ハム チーズ 鶏肉 チーズ スキムミルク えび	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	米粉パン ドレッシング バター ホウイットル 生クリーム スバゲティ でんぷん	808 38.1 29.5 4.2	北村小
26	木		ごはん	いかのかりんとう揚げ 野菜のみそ炒め うーめん汁 <small>よくかんで食べよう</small>	牛乳	牛乳 いか 豚肉 みそ わかめ 豆腐	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぷん 大豆油 砂糖 サラダ油 油麩 温麺	771 29.1 18.0 3.3	
27	金	◎	ごはん	しゅうまい(2こ) カミコミチョレギサラダ マーボー豆腐 <small>よくかんで食べよう</small>	牛乳	牛乳 豚肉 寒天 わかめ 豚肉 大豆 みそ 豆腐	にんじん キャベツ もやし しょうが にんにく しいたけ たけのこ にら 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん ドレッシング ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉	837 31.5 25.3 3.0	前谷地小 河南西中
30	月		ごはん <small>のりたまあられかけ</small>	赤魚のガーリック焼き 肉じゃが えのきのみそ汁 <small>10月30日は食品ロス削減の日</small>	牛乳	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだ豆 大根 れんこん えのきたけ こまつな	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 すりごま のりたま	785 35.2 18.0 2.7	鹿又小
31	火		ごはん	かぼちゃ型ハンバーグ/バックソース ツナポパイサラダ ポトフ	牛乳	牛乳 豚肉 ツナ チーズ 鶏肉 ウイナーソーセージ	もやし こまつな にんじん セロリ 玉ねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ	ごはん ドレッシング 麦 じゃがいも	829 32.2 22.5 2.4	

※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。

※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。

※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。

※☆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。

令和5年10月2日 月曜日

換算人員

【給食なしの学校】

【主食】

前谷地小

ごはん

河南東中

小
中
計

968
0
968

添加物・数え物等

1076

33 × 1釜

	食品名	総計	単位	下処理等
「じゃが芋のチーズ煮」	○ バター（無塩）	3	個	炒め用
	○ パラベーコン	8	Kg	炒める 温度確認
	○ じゃがいも	44	Kg	手切り乱切り 蒸煮
	○ 玉ねぎ	20	Kg	1/2 1cm幅
	○ にんじん	8	Kg	1cmいちよう切り
	○ とりがらスープ（顆粒）	1	Kg	
	○ 食塩	0.3	Kg	
	○ 白こしょう	20	g	
	○ ダイスチーズ	4	Kg	開封
	● 冷凍むぎ豆	6	Kg	開封 ポイルさいこ
	○ 原材料採取			
● 前日納品&原材料採取				

	食品名	総計	単位	下処理等
「ねぎ焼き肉」	○ 豚ロース肉40g	1003	個	下味付けて、鉄板に並べて
				スチコンコンビ
	○ こいくちしょうゆ	1.2	本	下味用
	○ 三温糖	0.8	Kg	↓
	○ しょうが	0.7	Kg	↓みじん切り
	● おろしにんにく500g	0.5	Kg	↓流水解凍開封
	○ 料理酒	0.8	本	↓
	○ スリムねぎ	4	Kg	↓3mm小口切り
	○ 白いりごま	1	Kg	↓
	○ 一味唐辛子	20	g	↓
	○ ごま油	1	Kg	↓
○ 原材料採取				
● 前日納品&原材料採取				

	食品名	総計	単位	下処理等
「玉ねぎのみそ汁」	○ 煮干	4	Kg	だしとり
	○ にんじん	10	Kg	短冊
	○ 玉ねぎ	32	Kg	1/2 3mmスライス
	○ 油揚げ	6	Kg	3mmせん切り ポイル
	○ 木綿豆腐	45	Kg	さいの目 温度確認
	○ 赤みそ	7	Kg	溶く
	○ 白みそ	2	Kg	↓
	○ 和風だしの素	0	Kg	ようすみて
	○ 長ねぎ	10	Kg	小口切り さいこ
	○ 原材料採取			
	● 前日納品&原材料採取			

令和5年10月4日 水曜日
【給食なしの学校】

【主食】
バターロールパン

小 1126
中 522
計 1648 977

換算人員

添加物・数え物等

30.5 × 2釜

食品名	総計	単位	下処理等
○キャベツ	78	Kg	1cm幅スライス ホイル冷却
○にんじん	20	Kg	せん切り ↓
○こまつな	32	Kg	2cm幅 ↓
●ツナ油漬け	10	Kg	開封
野菜いっぱいイタリアンドレッシング	6	Kg	前日冷蔵庫 開封
野菜いっぱい和風ドレッシング	8	Kg	↓
○原材料採取			
●前日納品&原材料採取			

「こまつなのサラダ」

食品名	総計	単位	下処理等
○鶏もも肉皮なし切り身40g	1163	個	たれにつけて スチコンコンビ
○鶏もも肉皮なし切り身50g	538	個	↓
食塩	0.8	Kg	たれ
白こしょう	20	g	↓
●おろしにんにく500g	0.5	Kg	↓ 流水解凍 開封
白ワイン	0.5	本	↓
●プレーンヨーグルト400g	10	個	↓ 開封
トマトケチャップ3kg	2	袋	↓ 開封
カレー粉	1	缶	↓ 開封
レモン汁	1	本	↓ 開封
○原材料採取			
●前日納品&原材料採取			

「タンドリーチキン」

食品名	総計	単位	下処理等
○サラダ油	1.8	Kg	炒めよう
○バラベーコン	10	Kg	炒める 温度確認
白ワイン	0.5	本	ベーコン炒め時
○玉ねぎ	40	Kg	2cm角 炒める
にんじん	20	Kg	1cm角
○さつまいも	22	Kg	手切り2cm角
○カットさつまいも(皮つき) 15~20cm角	30	Kg	開封
スープストック無添加	2	Kg	
○調理用牛乳	44	本	開封
●白インゲン豆ペースト	38	Kg	流水解凍 開封
●ミックスビーンズ	16	Kg	開封
ホワイトルウ	8	Kg	ミキサー
ベシヤメルソース	8	Kg	↓
スキムミルク	6	Kg	↓
食塩	0.5	Kg	ようすみて
白こしょう	20	g	
●ダイスチーズ	3	Kg	開封
○パセリ	2	束	みじん切り さいご
●生クリーム	6	本	開封 さいご
○原材料採取			
●前日納品&原材料採取			

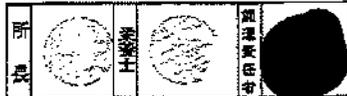
「スイートチャウダー」

作業工程表 令和5年10月2日(月)

汚染区域

担当者名	8:00	8:15	8:45	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
田中 幸希のみそ汁	野菜下処理		手洗い エプロン	活掛け隠封・カット・オイルだし取り 調理準備 野菜 室温カット エプロン		調味・配合 エプロン・手袋 手洗い 中心温度		洗浄・清掃作業	
おき 悠吉肉	野菜下処理	エプロン交換 手洗い	手洗い 手袋	並べ・コンビ 調理準備 肉 使い捨てエプロン 手洗い 手袋	数入・配合 手洗い 手袋 中心温度 エプロン				
じゃがいものチーズ煮	野菜下処理		手洗い	じゃがいも隠封 エプロン・手袋 中心温度	肉投入 使い捨てエプロン 手洗い 手袋 中心温度 エプロン	調味・配合 エプロン 手洗い 中心温度			
下処理班	食材採取(野菜・肉・魚等) エプロン 手袋 手洗い	野菜下処理	野菜切裁(スライサー)	スライサー・器具等洗浄			器具等清掃作業		採取担当
調味料								手洗い 明日の調味料等計量(冷蔵庫保管)	

全員



(下処理室水槽割り当て)

① 1人 1人が
じゃがいも、たまねぎ

② 2人 1人が
たまねぎ

作業工程表 令和5年10月3日(火)

汚染区域

担当者名	概収	8:00	8:15	8:45	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
油入りはつと汁		野菜下処理		はつと揉む→だし取り 手洗い エプロン	厚揚げポイル→油註閉封→はつと煮る 手洗い エプロン	野菜 調理準備 厚揚げカット 手洗い エプロン	調理	調味・配給 エプロン・手袋 手洗い 中心温度	洗浄・清掃作業	
いわしのごまみそ煮		野菜下処理		手洗い 手袋 調理準備 蒸べ 使い捨てエプロン	手洗い 使い捨てエプロン 手袋	蒸す 手洗い 手袋 中心温度 エプロン				
おから炒り		野菜下処理		肉下座 手洗い 手袋 使い捨てエプロン	だし汁からもちろ → 肉投入 エプロン 使い捨てエプロン 手袋	調理準備 野菜カット 手洗い 手袋 中心温度 エプロン	調理	調味・配給 エプロン 手洗い 中心温度		
下処理班		食材検収(野菜・肉・魚等)		野菜切取(スライサー)		スライサー・器具等洗浄		器具等清掃作業		検収担当 清掃
調味料		エプロン 手袋 手洗い	野菜下処理			汚染区域及び器具等清掃・洗浄			手洗い 明日の調味料等計量(冷蔵庫保管)	

全員



<下処理産水槽割り当て>

① 人じん、ごぼう、しめじ ② スライス、長ねぎ、木根

作業工程表 令和5年10月4日(水)

汚染区域

担当者名	検収	8:00	8:15	8:45	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
スイートチャウダー		野菜下処理		野菜下処理 手洗い エプロン	調理準備 野菜カン 手洗い エプロン	調味・配缶 手洗い 使い捨てエプロン 中心温度			洗浄・清掃作業	全員
タンドリーチキン		野菜下処理	エプロン交換 手洗い	調理準備 手洗い エプロン・手袋 使い捨てエプロン	並べ 手洗い エプロン・手袋	中心温度				
こまごなのサラダ		野菜下処理	野菜下処理	調理準備 手洗い エプロン・手袋	調味・配缶 手洗い エプロン・手袋					
下処理		食材検収(野菜・肉・魚等) エプロン 手袋 手洗い	野菜下処理	野菜切盛(スライサー)	スライサー 器具等洗浄	器具等清拭作業			検収担当 梅菜	
調味料									手洗い 明日の調味料等計量(冷蔵庫保管)	

所長	衛生士	衛生士
----	-----	-----

(下処理室水槽割り当て)

① 人参、ジャガイモ
ハヤシ、玉ねぎ、小松菜

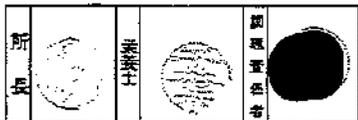
② キャベツ、アスパラ

作業工程表 令和5年10月5日(木)

汚染区域

担当者名	8:00	8:15	8:45	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
キヤハツのみそ汁	野菜下処理	油揚げ開封カットポイル	だしとり	刻み葱開封	みそ溶く	調味・配缶		洗浄・清掃作業	
笹かぶの醤油揚げ	野菜下処理	エプロン交換 手洗い	調理準備 手洗い	初まぶす・空気を飛ばす 手洗い	エプロン 手洗い				
昆布の干煎り煮	野菜下処理	手洗い	刻み昆布開封	冷凍もやし開封	肉投入 使い捨てエプロン 手洗い	調味・配缶			
アボカド	食材検収(野菜・肉・魚等)	野菜下処理	野菜切替(スライサー)	スライサー・器具等洗浄	器具等清掃作業				検収担当
調味料	いちごミルクプリン(学校給食用)							手洗い 明日の調味料等計量(冷蔵庫保管)	

全員



(下処理室水槽割り当て)

① にんじん、玉ねぎ 長ねぎ	② キヤハツ
-------------------	--------

作業工程表 令和5年10月6日(金)

:汚染区域

担当者名	検収	8:00	8:15	8:45	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	備考
ワンタンスープ		野菜下処理	野菜下処理 仕上げの準備	手洗 手袋 使い捨てエプロン	手洗 手袋 使い捨てエプロン 中心温度	肉投入 手洗 手袋 使い捨てエプロン 中心温度	調味・配器 手洗 中心温度 エプロン・手袋		洗浄・清掃作業	
豚キムチ		野菜下処理	野菜下処理	手洗 手袋 使い捨てエプロン	手洗 手袋 エプロン 手洗 手袋 中心温度 使い捨てエプロン	調理準備 手洗 エプロン・手袋	配器 手洗 中心温度 エプロン・手袋			
フルーツモト		野菜下処理	野菜下処理	手洗 手袋 エプロン	手洗 手袋 エプロン	手洗	和える・配器 手洗 エプロン 手洗 温度			
下処理班		食材検収(野菜・肉・魚等)	野菜下処理	野菜下処理(スライサー)	スライサー・器具等洗浄	器具等清掃作業				検収担当
調味料		エプロン 手袋 手洗	野菜下処理	汚染区域及び器具等清掃・洗浄						手洗 明日の調味料等計量(冷蔵庫保管)

全
員



(下処理室水槽割り当て)

- ① 人参、きんぴら
- ② 白菜、もやし

作業動線記録

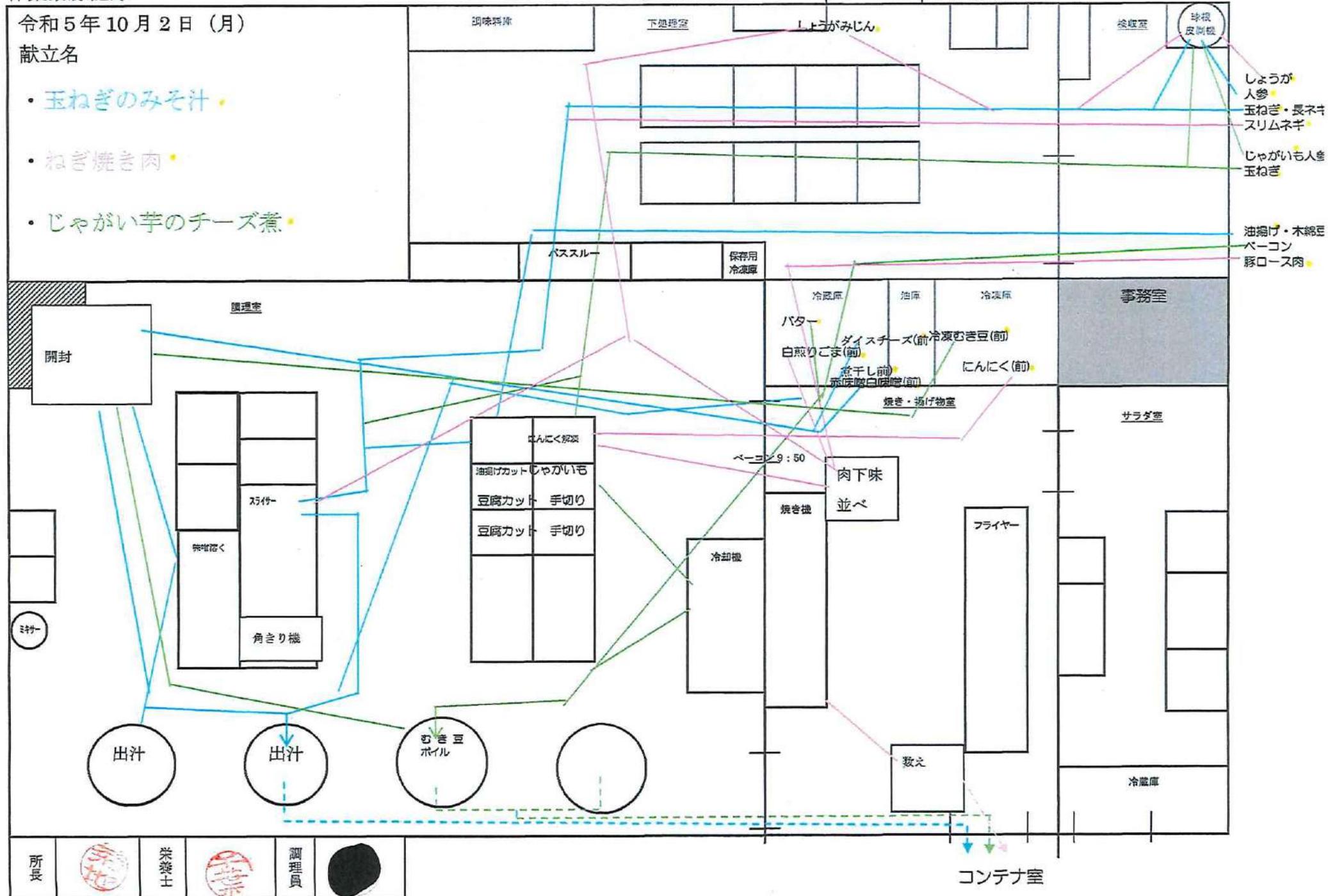
：汚染作業区域

：非汚染作業区域

令和5年10月2日(月)

献立名

- ・ 玉ねぎのみそ汁
- ・ ねぎ焼き肉
- ・ じゃがい芋のチーズ煮



作業動線記録

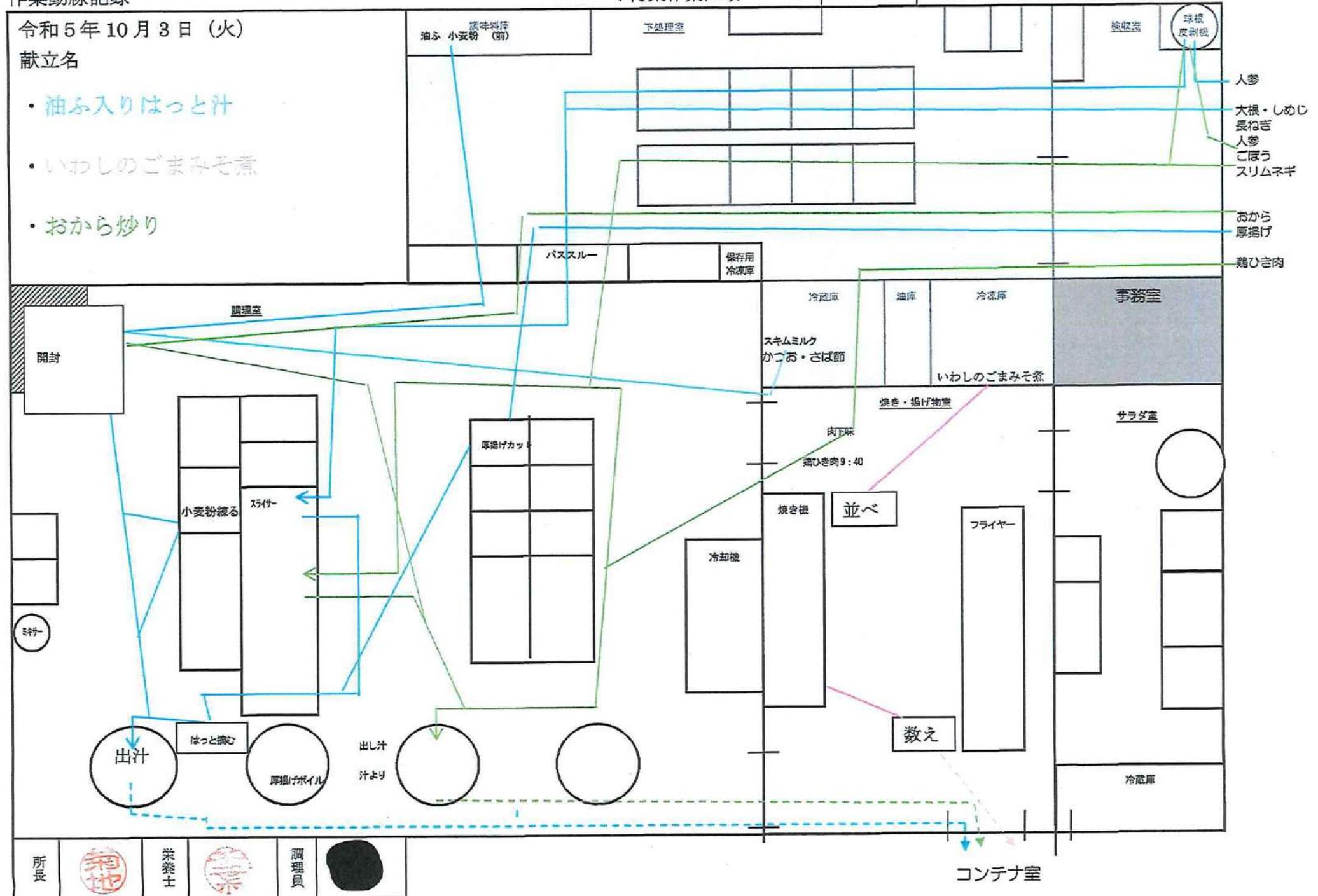
: 汚染作業区域

: 非汚染作業区域

令和5年10月3日(火)

献立名

- ・ 油ふ入りはっとう汁
- ・ いわしのごまみそ煮
- ・ おから炒り



- 球根 皮剥機
- 人参
- 大根・しめじ
- 長ねぎ
- 人参
- ごぼう
- スリムネギ
- おから
- 厚揚げ
- 鶏ひき肉

所長		栄養士		調理員	
----	--	-----	--	-----	--

コンテナ室

作業動線記録

: 汚染作業区域

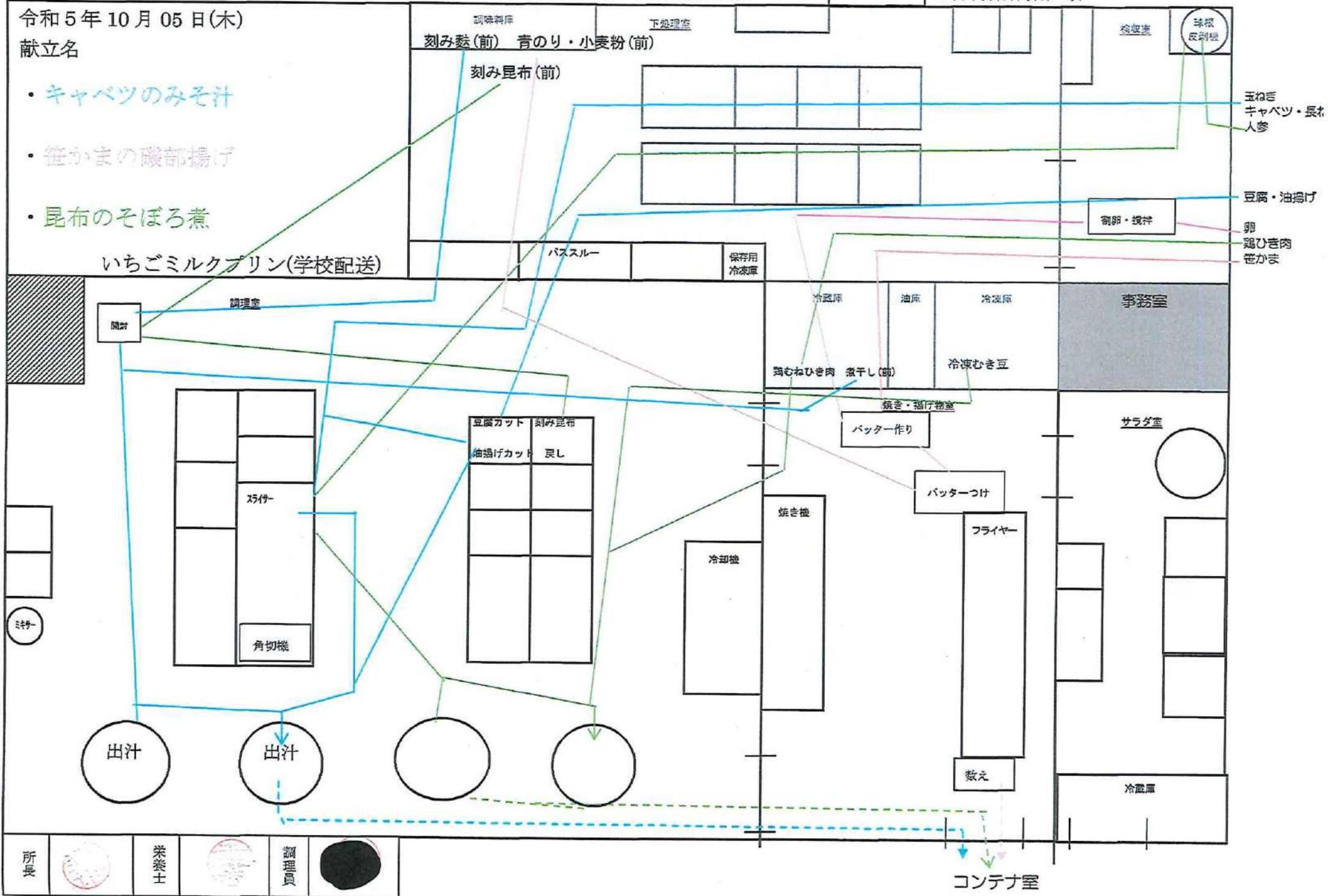
: 非汚染作業区域

令和5年10月05日(木)

献立名

- ・ キャベツのみそ汁
- ・ 笹かまの磯部揚げ
- ・ 昆布のそぼろ煮

いちごミルクプリン(学校配送)



所長		栄養士		調理員	
----	--	-----	--	-----	--

コンテナ室

作業動線記録

汚染作業区域

非汚染作業区域

