



11月のよていこんだてひょう



令和3年 11月 1日
石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいじ3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんじゆん	備考 (給食止め)	
		あかのなにかま	みどりのなにかま	せいろのなにかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
1月	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックソース グリーンサラダ チンゲンさいのスープ	牛乳, 鶏肉, 豆腐 バラベーコン	ブロッコリー, にんじん きゅうり, コーン, 白菜 えのきたけ, チンゲン菜	ごはん, 上白糖, 米油 かたくり粉, ごま油 ドレッシング	605 kcal 25.6 g 18.6 g 2.3 g	釜小・万石浦小・鮎川小 大街道小6年 開北小4年
2火	ごはん 牛乳	ほっけのしおやき ごもくまめ こんさいのごまみそしる	牛乳, ほっけ, 鶏肉 昆布, 大豆, 豆腐, みそ	ごぼう, にんじん, 大根 こんにゃく, えだまめ れんこん, 長ねぎ	ごはん, 米油, 上白糖 じゃがいも, ごま	609 kcal 29.5 g 14.7 g 3.3 g	渡波小・蛇田小1年 大街道小6年 山下小1~4年
4木	ごはん 牛乳	あつやきたまごのちゅうかあんかけ かんこくふうにくじやが わかめスープ	牛乳, 厚焼卵, 豚肉 バラベーコン 豆腐, わかめ	玉ねぎ, にんじん, いら こんにゃく, 長ねぎ, 白菜	ごはん, ごま油, 上白糖 かたくり粉, じゃがいも ごま	627 kcal 22.3 g 18.5 g 2.7 g	湊小・釜小2年
5金	ごはん 牛乳	ささかまのカレーあげ もやしのピリからいため まめふのみそしる	牛乳, 笹かまぼこ たまご, 豚肉, 油揚げ 豆腐, みそ	しょうが, 長ねぎ, にんじん もやし, いら, 大根	ごはん, 小麦粉, 米油 キャノーラ油 上白糖, まめふ	622 kcal 25.6 g 18.2 g 2.8 g	蛇田小4年
8月	ごはん 牛乳	とりにくのからあげ れんこんサラダ くきわかめスープ	牛乳, 鶏肉, ツナ まわかめ, 豆腐	しょうが, きゅうり, 白菜 にんじん, キャベツ, コーン えのきたけ, 長ねぎ れんこん	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 ドレッシング	624 kcal 25.4 g 19.1 g 2.2 g	釜小・渡波小 万石浦小6年
9火	ごはん 牛乳	さけのマヨネーズやき こまつなのさつとに とんじる	牛乳, 鮭, 生クリーム さつま揚げ, 豚肉 豆腐, みそ	パセリ, にんじん, 大根 こまつな, もやし, ごぼう 白菜, 長ねぎ	ごはん, マヨネーズ 上白糖, じゃがいも	631 kcal 28.5 g 19.6 g 2.8 g	釜小・奇磯小・稲井小 万石浦小6年
10水	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウインナー りんごいりフルーツのヨーグルトあえ	牛乳, ウインナー 豚肉, ヨーグルト 生クリーム	しょうが, にんじん, 玉ねぎ もやし, キャベツ, ビーマン みかん, パイン, 黄桃, りんご	ソフトパン, 上白糖 米油, 蒸し中華めん	668 kcal 22.0 g 25.6 g 3.0 g	蛇田小5年・湊小5年
11木	ごはん 牛乳	てりやきハンバーグ もやしとウインナーのソテー きのこスープ	牛乳, ハンバーグ ウインナー 豆腐	玉ねぎ, もやし, いら, 長ねぎ たけのこ, しめじ えのきたけ, たもぎたけ	ごはん, 上白糖, ごま かたくり粉, 米油	644 kcal 20.0 g 22.0 g 2.8 g	鹿巻小・蛇田小5年 湊小5年
12金	むぎごはん 牛乳	ポークカレー かいそうサラダ オレンジ	牛乳, 海藻, 豚肉 チーズ, スキムミルク	大根, きゅうり, キャベツ しょうが, 玉ねぎ, にんじん りんご, ブルーン グリーンピース, オレンジ	ごはん, 米粕煮 米油, じゃがいも ドレッシング	655 kcal 19.3 g 16.3 g 3.2 g	石巻小・釜小・蛇田小 山下小・住吉小6年 湊小5年・万石浦小3・4年
15月	ごはん 牛乳	さばのしょうがじょうゆやき はくさいとぶたにくのごまいため みそけんちんじる	牛乳, さば, 豚肉 油揚げ, みそ	にんじん, 白菜, もやし ごぼう, 大根, こんにゃく 長ねぎ	ごはん, ごま油, 上白糖 ごま, じゃがいも	623 kcal 26.0 g 19.0 g 2.7 g	住吉小6年
16火	ごはん 牛乳	あおぼぎようざ(2こ) わかめとキャベツのちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳, わかめ, 豚肉 みそ, 豆腐 青菜ぎょうざ	にんじん, 大根, きゅうり 長ねぎ, キャベツ, しょうが 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ いら	ごはん, キャノーラ油 ドレッシング, 米油 上白糖, かたくり粉 ごま油	691 kcal 24.4 g 20.7 g 3.0 g	
17水	こめこ パン 牛乳	バーベキューチキン カレーパスタ コンソメスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 生クリーム, 粉チーズ シオルダーベーコン	玉ねぎ, パイン, しめじ ビーマン, セロリ, 大根 にんじん, キャベツ	米粉パン, はちみつ 米油, ベンネ	613 kcal 31.5 g 22.5 g 2.8 g	鹿巻小・東浜小 釜小6年
18木	ごはん 牛乳	くじらのオーロラあえ こまつなとコーンのソテー レタスとたまごのスープ	牛乳, くじら肉 豆腐, たまご	玉ねぎ, にんじん, キャベツ しめじ, コーン, 白菜 こまつな, レタス	ごはん, かたくり粉 小麦粉, キャノーラ油 米油, 上白糖, パター	671 kcal 29.8 g 18.0 g 2.8 g	大街道小・鮎川小 東浜小・釜小6年
19金	ごはん 牛乳	ぎゅうたんつくねてりやきソース おからいり あぶらふのみそしる	牛乳, 牛タンつくね 鶏肉, おから, みそ さつま揚げ	大根, ごぼう, にんじん こんにゃく, スリムねぎ 玉ねぎ, 長ねぎ	ごはん, 上白糖, 米油 じゃがいも, 油ふ	649 kcal 21.9 g 18.9 g 2.8 g	東浜小・蛇田小6年
22月	ごはん 牛乳	いかのかりんとうあげ りっちゃんサラダ さつまじる	牛乳, いか, ロースハム 昆布, かつお節 豆腐, みそ	しょうが, キャベツ, 大根 にんじん, きゅうり, コーン ごぼう, こんにゃく	ごはん, 小麦粉, 米油 かたくり粉, 上白糖 キャノーラ油 さつまいも	687 kcal 25.2 g 17.2 g 3.0 g	石巻小・蛇田小6年 万石浦小・鮎川小
24水	バター ロール 牛乳	のりしおポテトコロッケ やさいとコーンのソテー ポークチャウダー	牛乳, バラベーコン 豚肉, チーズ 生クリーム	にんじん, キャベツ しめじ, コーン いんげん, 玉ねぎ	バターロール, 米油 のり塩ポテトコロッケ キャノーラ油 じゃがいも	680 kcal 28.3 g 22.2 g 2.0 g	
25木	ごはん 牛乳	あじのしょうゆこうじうやき きりぼしだいこんのいりに こまつなのみそしる	牛乳, 油揚げ, あじ 豆腐, みそ	にんじん, 大根, えだまめ こんにゃく, こまつな	ごはん, 米油, 上白糖 じゃがいも, きざみふ	606 kcal 26.4 g 16.0 g 2.6 g	湊小・鮎川小6年 大原小6年 奇磯小6年
26金	ごはん 牛乳	はるまき ブロッコリーサラダ どうふスープ	牛乳, 豆腐	ブロッコリー, きゅうり にんじん, キャベツ, 玉ねぎ たけのこ, しいたけ ハンサムグリーン	ごはん, 春巻き キャノーラ油 かたくり粉, ごま油 ドレッシング	649 kcal 17.1 g 24.4 g 2.3 g	大街道小・湊小 開北小・鮎川小6年 大原小6年・奇磯小6年
29月	ごはん 牛乳	にこみおでん ★なつとう キャベツとぶたにくのみそいため りんご	牛乳, 納豆, 豚肉 みそ, はんぺん さつま揚げ, 昆布 うずら卵, たこボール	りんご, にんじん, キャベツ もやし, ビーマン, 大根 こんにゃく	ごはん, ごま油, 上白糖	651 kcal 28.9 g 16.9 g 3.2 g	稲井小
30火	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ わふうサラダ あぶらふりはつとじる	牛乳, 赤魚, 豚肉	にんじん, 大根, 水菜 コーン, ごぼう, 白菜, 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油 すいとん, 油ふ ドレッシング	659 kcal 22.9 g 18.9 g 1.9 g	石巻小4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。

◎はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。