



10月のよていこんだてひょう



令和3年10月1日
石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなさいのめいじ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)	
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま			
		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 金	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき まめまめサラダ もずくスープ	牛乳、豚肉、ハム、大豆 豆腐、もずく	しょうが、にんじん キャベツ、きゅうり えだまめ、大根	ごはん、上白糖 はちみつ、ごま油 ドレッシング	652 kcal 26.5 g 22.6 g 2.4 g	開北小6年 稲井小3年
4 月	ごはん 牛乳	いわしのオレンジに あぶらふじやが えのきのみそしる	牛乳、豚肉、豆腐、みそ いわしのオレンジ煮	にんじん、玉ねぎ こんにやく、長ねぎ グリーンピース、えのきたけ	ごはん、米油 じゃがいも、上白糖 油ふ	647 kcal 25.6 g 16.2 g 2.7 g	釜小・開北小6年
5 火	ごはん 牛乳	ささみのレモンソース やさいのちゅうがいため キムチスープ	牛乳、鶏ささみ ショルダーベーコン 豚肉、みそ	レモン、にんじん、玉ねぎ もやし、チンゲン菜、大根 白菜、しめじ、にら、長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 ごま油、米油	626 kcal 28.6 g 17.3 g 2.6 g	鹿妻小6年
6 水	せわり ソフトパン 牛乳	しおやきそば ポイルウインナー ブルーベリーいりヨーグルトあえ	牛乳、ウインナー 豚肉、えび、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、ピーマン みかん、パイナップル 黄桃、ブルーベリー	ソフトパン、上白糖 かたくり粉、中華めん 米油	674 kcal 23.3 g 25.7 g 4.0 g	釜小・浪小・万石浦小 大原小・鹿妻小6年
7 木	ごはん 牛乳	あじのこうみやき ほうれんそうのしろごまあえ けんちんじる	牛乳、あじ 油揚げ、豆腐	しょうが、にんじん、もやし ほうれんそう、ごぼう 大根、こんにやく、長ねぎ	ごはん、ごま油、上白糖 ごま、さといも	804 kcal 26.1 g 18.1 g 2.3 g	山下小6年・渡波小6年
8 金	ごはん 牛乳	ささかまのいそべあけ おからいり こまつなのみそしる	牛乳、笹かまぼこ たまご、あおのり 鶏肉、おから、豆腐 油揚げ、みそ、さつまあげ	ごぼう、にんじん こんにやく、こまつな 大根、スリムねぎ	ごはん、薄力粉 キャノーラ油、刻みふ 米油、上白糖	642 kcal 24.9 g 19.6 g 2.9 g	石巻小・山下小6年 渡波小6年
11 月	ごはん 牛乳	あじフライ もやしとハムのソテー キャベツのスープに ★ブルーベリーゼリー	牛乳、あじフライ ハム、豚肉	もやし、ピーマン、セロリ にんじん、キャベツ、玉ねぎ	ごはん、キャノーラ油 米油 ブルーベリーゼリー	670 kcal 43.8 g 19.6 g 2.0 g	浪小・万石浦小・大原小 奇磯小・石巻小5、6年
12 火	ごはん 牛乳	にらたまのそぼろあんかけ ごぼうサラダ さんまのつみれじる	牛乳、ニラ玉、鶏肉 ツナ、さんま、豆腐 みそ	ごぼう、にんじん、きゅうり コーン、白菜、しょうが 長ねぎ	ごはん、米油 上白糖、かたくり粉 ドレッシング	692 kcal 26.8 g 25.1 g 2.6 g	石巻小4・5年
13 水	しよく パン 牛乳	ミートサンド キャラメルポテト コンソメスープ	牛乳、豚肉 大豆、チーズ ショルダーベーコン	玉ねぎ、にんじん、トマト パセリ、セロリ、キャベツ 大根、ハンサムグリーン	食パン、米油 上白糖、さつまいも キャノーラ油 アーモンド、バター	685 kcal 22.6 g 26.8 g 3.2 g	住吉小・鮎川小 浪小5年
14 木	ごはん 牛乳	とりにくのごまみそやき やさいのうまに のっぺいじる	牛乳、鶏肉、みそ 油揚げ、豆腐	にんじん、玉ねぎ、しいたけ グリーンピース、大根 こんにやく、いんげん	ごはん、上白糖、ごま 米油、じゃがいも かたくり粉	635 kcal 27.4 g 16.7 g 2.6 g	蛇田小・石巻小3年
15 金	ごはん 牛乳	オータムカレー ブロッコリーサラダ りんご	牛乳、ツナ、豚肉 チーズ、スキムミルク	りんご、ブロッコリー きゅうり、にんじん、ブルー ンキャベツ、しょうが、玉ねぎ かぼちゃ、しめじ、トマト	ごはん、米油 じゃがいも ドレッシング	676 kcal 20.3 g 19.4 g 2.8 g	石巻小1、2年 釜小1年
18 月	ごはん 牛乳	さんまのしおやき あきののもの なめこじる	牛乳、さんま 鶏肉、豆腐、みそ	ごぼう、にんじん しめじ、しいたけ 大根、なめこ、長ねぎ こんにやく、いんげん	ごはん、米油 さといも、くり	630 kcal 24.4 g 20.5 g 2.9 g	住吉小・開北小・稲井小 鮎川小・浪小5年
19 火	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ やさいのソテー しおワタンスープ	牛乳、豚肉、鶏肉 キャベツメンチカツ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ いんげん、白菜、たけのこ スリムねぎ	ごはん、キャノーラ油 米油、ごま油 ワタンの皮	634 kcal 20.3 g 19.6 g 2.5 g	
20 水	こめこ パン 牛乳	とりにくのバーベキューソース ポパイサラダ クリームシチュー	牛乳、鶏肉、みそ バラベーコン チーズ、スキムミルク 生クリーム	玉ねぎ、りんご、パプリカ にんじん、きゅうり ほうれんそう、コーン パセリ、しょうが	米粉パン、米油 上白糖、じゃがいも ドレッシング	651 kcal 30.8 g 22.9 g 3.2 g	開北小・鮎川小
21 木	ごはん 牛乳	しそぎょうざ(2こ) もやしのごまキムチあえ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳、たまご しそぎょうざ	にんじん、大豆もやし にら、玉ねぎ コーン、スリムねぎ	ごはん、キャノーラ油 ごま、上白糖、ごま油 かたくり粉	695 kcal 22.8 g 22.7 g 2.5 g	渡波小・東浜小 浪小6年・開北小4年
22 金	ごはん 牛乳	あかうおのパンパンジーソース チンゲンさいのソテー みそスープ	牛乳、赤魚 豚肉、みそ ショルダーベーコン	しょうが、長ねぎ、にんじん 玉ねぎ、もやし、チンゲン菜 白菜、大根、コーン	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、ごま油 上白糖、ごま、米油	640 kcal 25.4 g 17.3 g 3.3 g	蛇田小・大街道小 大原小・万石浦小 浪小6年・稲井小4年
25 月	ごはん 牛乳	チヂミ チョコレギサラダ マーボーどうふ	牛乳、わかめ、豚肉 みそ、豆腐	大根、きゅうり、キャベツ ピーマン、ごぼう、にんじん 玉ねぎ、たけのこ しいたけ、にら	ごはん、キャノーラ油 米油、上白糖 かたくり粉、ごま油 チヂミ、ドレッシング	654 kcal 21.7 g 20.7 g 2.5 g	石巻小・山下小 鹿妻小・東浜小
26 火	ごはん 牛乳	ぶたどんのく さといものみそしる パインかん	牛乳、豚肉 豆腐、みそ	パイナップル、しょうが、ごぼう 玉ねぎ、こんにやく しいたけ、グリーンピース 大根、にんじん、白菜、長ねぎ	ごはん、米油 上白糖、さといも	811 kcal 23.1 g 14.2 g 2.3 g	浪小1、2年
27 水	バター ロール 牛乳	さつまいもコロケ ナポリタンソテー こんさいスープ	牛乳、豚肉 バラベーコン	玉ねぎ、しめじ、トマト ピーマン、ごぼう、にんじん 大根、キャベツ	バターロール、上白糖 キャノーラ油 米油、スバゲッティ さつまいもコロケ	695 kcal 20.9 g 26.3 g 3.7 g	釜小・奇磯小 渡波小5年
28 木	ごはん 牛乳	かぼちゃハンバーグきのこソース コールスローサラダ カレースープ	牛乳、生クリーム かぼちゃ型ハンバーグ ショルダーベーコン 大豆	えのきたけ、しめじ キャベツ、にんじん きゅうり、コーン 大根、いんげん	ごはん、米油 じゃがいも ドレッシング	613 kcal 20.7 g 19.6 g 2.5 g	大街道小・蛇田小2年
29 金	ごはん 牛乳	いかのかりんどうあげ とりにくのだいこんのいり すましじる	牛乳、いか、鶏肉 豆腐、わかめ なると	しょうが、大根、にんじん えだまめ、たまぎたけ みつば	ごはん、小麦粉 かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 米油、ごま油	636 kcal 28.7 g 16.0 g 3.4 g	蛇田小1年・開北小3年 鹿妻小2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。