



8・9月のよていこんだてひょう

令和3年 8月 26日
石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名		おもなざいようめいと3つのほたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しほう えんぷん	備考 (給食止め)
			あかのなにかま	みどりのなにかま	きいろのなにかま		
			血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 腸気を防ぐ食品	ほたらく力や 熱にむける食品		
27金	ごはん 牛乳	チキンカレー わふうサラダ パインかん	牛乳、鶏肉 チーズ	パイン、にんじん、大根 みずな、コーン、しょうが 玉ねぎ、りんご、ブルー グリーンピース	ごはん、サラダ油 じゃがいも ドレッシング	651 kcal 18.5 g 15.8 g 3.0 g	
30月	ごはん 牛乳	はるまき ひじきのサラダ とうふスープ	牛乳、ひじき ツナ、豆腐	にんじん、大根、きゅうり 玉ねぎ、たけのこ しいたけ ハンサムグリーン	ごはん、善巻き キャノーラ油 かたくり粉、ごま油 ドレッシング	641 kcal 17.7 g 22.8 g 2.6 g	
31火	ごはん 牛乳	さばのごまみそやき こまつなのさつとに おくずかけ	牛乳、さば、みそ さつま揚げ、油揚げ	にんじん、こまつな 白菜、ごぼう、大根 しいたけ、こんにゃく	ごはん、上白糖、ごま じゃがいも、豆麩 かたくり粉	690 kcal 25.2 g 23.8 g 3.1 g	
1水	こめこパン 牛乳	きすてんぶら みつばいりおひたし ごもくうどん	牛乳、鶏肉、油揚げ うずら卵 きすてんぶら	にんじん、ほうれんそう もやし、糸みつば ごぼう、しいたけ、長ねぎ	米粉パン、上白糖 キャノーラ油 うどん	631 kcal 27.8 g 22.9 g 3.3 g	住吉小5年
2木	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ にくじゃが なすのみそしる	牛乳、厚焼き卵 鶏肉、豚肉、油揚げ みそ	にんじん、玉ねぎ グリーンピース、大根 えのきたけ、なす、長ねぎ こんにゃく	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 じゃがいも	653 kcal 25.6 g 18.4 g 2.8 g	住吉小5年
3金	ごはん 牛乳	ぶたキムチどんのぐ しおワタンスープ れいとうようなし	牛乳、豚肉、鶏肉	しょうが、にんじん 玉ねぎ、白菜、にら キャベツ、たけのこ スリムねぎ、洋なし	ごはん、ごま油 上白糖、ごま ワタンの皮	636 kcal 24.4 g 17.1 g 2.1 g	蛇田小・石巻小5年
6月	ごはん 牛乳	とりにくのアップルソース ブロッコリーのツナあえ たまごスープ	牛乳、鶏肉、ツナ 豆腐、たまご	りんご、ブロッコリー きゅうり、にんじん キャベツ、白菜、こまつな	ごはん、上白糖 かたくり粉 ドレッシング	601 kcal 28.5 g 18.1 g 2.8 g	石巻小5年・釜小5年
7火	ごはん 牛乳	あげぎょうざ(2こ) チャプチェ ちゅうかスープ	牛乳、豚肉、鶏肉 ロースハム ぎょうざ	しょうが、にんじん たけのこ、しいたけ もやし、にら、玉ねぎ 白菜、チンゲン菜、長ねぎ	ごはん、ごま油 キャノーラ油、上白糖 はるさめ	627 kcal 20.3 g 20.2 g 2.7 g	釜小4・5年
8水	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウインナー カクテルゼリーいりフルーツポンチ	牛乳、ウインナー 豚肉	黄桃、パイン、みかん しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、キャベツ、ピーマン	ソフトパン、上白糖 カクテルゼリー サラダ油、サイダー 中華めん	639 kcal 21.2 g 22.7 g 3.0 g	東浜小・山下小・釜小2年
9木	ごはん 牛乳	かつおのしぐれがらめ ほうれんそうのごまあえ あぶらふのみそしる	牛乳、豆腐、みそ かつお	しょうが、にんじん もやし、ほうれんそう 玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 ごま、油ふ	628 kcal 27.7 g 17.9 g 2.9 g	東浜小・大街道小4・6年 渡波小6年
10金	ごはん 牛乳	セルフチャーハン にくだんごスープ オレンジ	牛乳、鶏肉、えび、 ミートボール	オレンジ、玉ねぎ、にんじん コーン、グリーンピース、長ねぎ 白菜、たけのこ、スリムねぎ えのきたけ	ごはん、サラダ油	633 kcal 26.8 g 18.4 g 2.4 g	東浜小・大街道小6年 渡波小5年
13月	ごはん 牛乳	えびしゅうまい(2こ) ジャージャンどうふ はるさめスープ	牛乳、豚肉、大豆 厚揚げ えびしゅうまい	しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、たけのこ しいたけ、にら、にんじん しめじ、白菜、もやし	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 ごま油、はるさめ	603 kcal 20.8 g 16.0 g 2.2 g	
14火	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックソース わかめとツナのピリからサラダ さつまじる	牛乳、鶏肉 わかめ、ツナ 豆腐、みそ	にんじん、きゅうり 大根、ごぼう、玉ねぎ 長ねぎ、こんにゃく	ごはん、上白糖 かたくり粉 さつまいも ドレッシング	657 kcal 27.1 g 18.6 g 2.8 g	東浜小・大街道小3年
15水	ココアパン 牛乳	しるみざかなフライ ジャーマンポテ やさいスープ	牛乳、白身魚フライ バラベーコン	玉ねぎ、パセリ、大根 にんじん、キャベツ	ココアパン キャノーラ油 バター じゃがいも	635 kcal 22.1 g 23.6 g 3.5 g	大街道小5年・開北小5年
16木	ごはん 牛乳	ぶたにくのバーベキューソース キャベツとコーンのサラダ ラビオリスープ	牛乳、豚肉、みそ	玉ねぎ、しょうが りんご、にんじん きゅうり、キャベツ コーン、白菜、こまつな	ごはん、サラダ油 上白糖、ラビオリ ドレッシング	619 kcal 22.6 g 18.8 g 2.3 g	鹿妻小・寄磯小 大街道小5年・開北小5年 鮎川小3～5年 大原小4・5年
17金	ごはん 牛乳	さばのキムチやき もやしのかきあぶらいため きのこスープ	牛乳、さば、みそ 豚肉、バラベーコン 豆腐	しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、たけのこ、ピーマン しめじ、えのきたけ たまごたけ、長ねぎ こんにゃく	ごはん、ごま油 上白糖、かたくり粉	658 kcal 26.7 g 24.9 g 3.0 g	寄磯小・石巻小1・2年 鮎川小3～5年・大原小4・5年
21火	ごはん 牛乳	うさちゃんハンバーグ ツナいりわふうサラダ チンゲンさいのスープ ★おつきみデザート	牛乳、わかめ うさぎハンバーグ ツナ、豆腐	にんじん、大根、水菜 白菜、たまごたけ チンゲン菜	ごはん、上白糖 ごま、かたくり粉 サラダ油、ドレッシング 十五夜デザート	611 kcal 21.5 g 17.1 g 2.7 g	
22水	バター ロール 牛乳	くじらコロッケ やさいのちゅうかいため ちゅうかふうコーンスープ	牛乳、たまご シヨルダーベーコン くじらコロッケ	にんじん、キャベツ もやし、玉ねぎ、コーン ほうれんそう	バターロールパン キャノーラ油 ごま油、かたくり粉	648 kcal 22.4 g 25.8 g 3.1 g	住吉小
24金	ごはん 牛乳	あじしょうゆこうじやき ごぼうとぶたにくのいために きのこじる	牛乳、豚肉、油揚げ 豆腐、あじ	ごぼう、にんじん いんげん、大根 しめじ、しいたけ たまごたけ、長ねぎ こんにゃく	ごはん、サラダ油 上白糖、じゃがいも	602 kcal 27.2 g 15.7 g 2.4 g	住吉小・鹿妻小・渡波小 東浜小・蛇田小3年
27月	ごはん 牛乳	とりにくのしおからあげ りっちゃんサラダ もやしのごまみそスープ	牛乳、鶏肉 ロースハム、昆布 かつお節、豚肉 みそ	しょうが、キャベツ にんじん、きゅうり コーン、玉ねぎ、もやし メンマ	ごはん、ごま油 かたくり粉、ごま キャノーラ油 サラダ油、上白糖	651 kcal 25.8 g 21.7 g 2.9 g	鹿妻小・稲井小5年 鮎川小6年・大原小6年
28火	ごはん 牛乳	さけのマヨネーズやき ぶたにくとこんにゃくみそいため ずましじる	牛乳、鮭、豚肉 生クリーム、大豆 みそ、うずら卵 豆腐	パセリ、しょうが にんじん、玉ねぎ えだまめ、しめじ 糸みつば、こんにゃく	ごはん、マヨネーズ ごま油、上白糖	680 kcal 30.6 g 24.5 g 3.5 g	稲井小5年・鮎川小6年 大原小1・2・6年
29水	ミルクパン 牛乳	ハムチーズピカタ ラウトウイユ コロコロやさいスープ	牛乳、鶏肉 ハムチーズピカタ ラウトウイユ バラベーコン	にんじん、玉ねぎ かぼちゃ、なす、トマト ズッキーニ、ピーマン ごぼう、大根、コーン	ミルクパン オリーブ油、上白糖 サラダ油、じゃがいも	687 kcal 23.0 g 30.3 g 4.5 g	稲井小5年
30木	ごはん 牛乳	さんまのかばやき さといものにも こまつなのみそしる	牛乳、豚肉、豆腐 みそ、さんま	にんじん、玉ねぎ しょうが、いんげん 大根、こまつな こんにゃく	ごはん、上白糖 キャノーラ油、里辛 サラダ油、かたくり粉 刻みふ	681 kcal 23.9 g 21.7 g 2.6 g	鮎川小・開北小1年 蛇田小3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。

◎マイははは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましう。