

10月給食だより（小学校）



令和6年 10月号
東松島市学校給食センター（愛称ハッピート）
※東松島市のホームページにも掲載しています。

■ 給食休みの学校・学年

（変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください）

- 1日（火） 一中1・2年生
二中・未来中
- 2日（水） 西小2年生、宮野森小
- 4日（金） 東小、二中、未来中
- 7日（月） 一中、二中、未来中
- 8日（火） 西小
- 9日（水） 西小・宮野森3年生
- 10日（木） 桜華小4年生
- 11日（金） 東小
- 16日（水） 東小、桜華小
- 17日（木） 大曲小4年生、未来中2年生
- 18日（金） 未来中2年生
- 21日（月） 東小、大曲小、赤井小、南小、桜華小、宮野森小
- 23日（水） 大曲小1年生、大塩小
- 24日（木） 大曲小2年生、一中
- 25日（金） 南小、桜華小2年生、一中、二中
- 28日（月） 大塩小
- 29日（火） 赤井小1、2年生
- 30日（水） 桜華小5年生



10月こんだてひょう

今月の食育相談日
10月18日（金）

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくも良し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。
（Tel.24-9409）

日	こんだてめい ★は各校配送				おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
					あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)	
					1群 魚 肉 卵 豆 製品	2群 牛乳 乳製 品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1 火	牛乳	ごはん	さばのてりやき イトくんサラダ ひがしまつしまさんみずなとたまごのスープ ひがしまつしまさんあじつけのり	イトきゅうしよくのひ	さば、かつお節 鶏卵、絹ごし豆腐	牛乳、だし昆布 味付けのり	ごまつな にんじん みずな	しょうが、もやし キャベツ、きゅうり 干し椎茸、はくさい にんにく	ごはん、上白糖 でん粉	ドレッシング	595 26.4 23.4 1.7	
2 水	牛乳	ソフト パン	かぼちゃコロツケ りっちゃんサラダ スープスパゲティ		ロースハム かつお節 バラベーコン 鶏肉	牛乳、塩昆布 生クリーム	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	キャベツ、きゅうり コーン、たまねぎ ぶなしめじ	ソフトパン、上白糖 スパゲティ 小麦粉 パン粉、じゃがいも でん粉	大豆油 サラダ油 バター	610 21.5 24.0 2.6	
3 木	牛乳	ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ カレーにくじゃが にくだんごとはるさめのスープ ★ブルーベリーゼリー		鶏卵、かつお節 鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん	だいこん、たまねぎ こんにゃく、えだまめ えのきたけ、きくらげ はくさい、しょうが 長ねぎ、ブルーベリー	ごはん、上白糖 でん粉、じゃがいも きび砂糖、春雨 パン粉	サラダ油 ごま油 ラード	617 21.6 16.8 2.7	
4 金	牛乳	ごはん	チキンチキンごぼう きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる		鶏肉、さつまいも揚げ 大豆、木綿豆腐 油あげ、みそ かつお節	牛乳、煮干し	にんじん	ごぼう、えだまめ、 切干大根、こんにゃく たもぎたけ、だいこん 長ねぎ	ごはん、でん粉 三温糖、きび砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	623 28.6 17.8 2.3	
7 月	牛乳	ごはん	さけのみそマヨネーズやき ひじきとれんこんのごもくに ごまいりもやしスープ		鮭、みそ、鶏肉 さつまいも揚げ、大豆	牛乳 ひじき	パセリ にんじん にら	れんこん、ごぼう こんにゃく、たまねぎ もやし、コーン ぶなしめじ	ごはん、三温糖 上白糖、じゃがいも	ごま油、ごま サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	607 28.4 19.8 2.4	
8 火	牛乳	ごはん	キャベツメンチカツ/バックソース ぶたにくとこんにゃくのみそに とうふスープ		豚肉 みそ、大豆、鶏肉 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、えだまめ はくさい、もやし、長ねぎ きくらげ、こんにゃく キャベツ	ごはん きび砂糖、砂糖 小麦粉、パン粉	大豆油 ごま油	615 23.1 21.9 2.4	

日	こんだてめい ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
				あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		
				1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製 品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	
9 水	牛乳	よこ わり まる パン	ハンバーグのきのこソース コロコロポテトサラダ たまごとはくさいのスープ	ロースハム 鶏肉、鶏卵、豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな	たまねぎ、ぶなしめじ きゅうり、コーン えのきたけ、はくさい たけのこ	丸パン じゃがいも 上白糖、でん粉	サラダ油 ラード ノンエッグ マヨネーズ	632 27.0 29.1 3.4
10 木	牛乳	ごはん	ぎょうざ2こ いためビーフン たまねぎのみそしる りんご	豚肉、木綿豆腐 油あげ、みそ 大豆粉、鶏肉	牛乳、煮干し	にんじん ピーマン ごまつな にら	しょうが、キャベツ たまねぎ、えのきたけ りんご	ごはん、ビーフン じゃがいも まめふ、砂糖 小麦粉、でん粉	ごま油 サラダ油 ラード	601 21.2 17.3 2.0
11 金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ だいがくいも2こ	豆腐、豚肉 大豆、みそ ロースハム	牛乳	にんじん にら	たけのこ、干し椎茸 きくらげ、しょうが にんにく、長ねぎ きゅうり、もやし	ごはん、上白糖 でん粉 さつまいも 春雨、三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油、ごま	643 22.1 18.6 3.1
15 火	牛乳	ごはん	にくだんごのごまがらめ3こ かいそうサラダ あぶらふりいはっとじる	焼きちくわ、豚肉 鶏肉、かつお節	牛乳 わかめ、ふのり 赤とさか、昆布 だし昆布	にんじん	きゅうり、だいこん ごぼう、長ねぎ たまねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、油麩 パン粉、はっと	大豆油、ごま サラダ油 ドレッシング	639 27.1 19.2 2.2
16 水	牛乳	ミルク パン	オムレツのトマトソース きのこペンネのクリームに キャベツのスープに	鶏卵、バラベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ、ぶなしめじ セロリ、しょうが キャベツ、にんにく	ミルクパン 上白糖、マカロニ じゃがいも でん粉	バター サラダ油 大豆油	606 22.6 26.1 2.8
17 木	牛乳	ごはん	カツオカツ/バックソース とりにくとだいこんのいりに ひがしまつしまさんごまつなのみそしる	カツオ、鶏肉 油あげ、木綿豆腐 みそ、かつお節	牛乳、煮干し	にんじん ごまつな	しょうが、だいこん えだまめ、たまねぎ 長ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	597 22.8 18.7 2.4
18 金	牛乳	むぎ ごはん	ポークカレー だいずとごさかなのごまがらめ コールスローサラダ	鶏レバー、豚肉 いんげん豆、大豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース りんご、えだまめ キャベツ、コーン きゅうり	ごはん、大麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油、 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	701 25.0 22.5 2.6
21 月	牛乳	ごはん	とりにくのごまみそやき きんぴらごぼう ワンタンスープ はなみかん	鶏肉、みそ さつま揚げ、豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう、にんにく こんにゃく、はくさい たまねぎ、長ねぎ きくらげ、みかん	ごはん、上白糖 きび砂糖 ワンタン	ごま、ごま油、 サラダ油	579 27.6 15.3 2.1
22 火	牛乳	ごはん	もうかざめのカレーマリネ わかめのごまあえ みそけんちんじる	もうかざめ 木綿豆腐、油揚げ かつお節、みそ	牛乳 わかめ 煮干し	ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし、ごぼう だいこん、長ねぎ こんにゃく、しょうが	ごはん、三温糖 上白糖、でん粉 じゃがいも	大豆油、ごま ごま油	584 27.0 18.0 2.6
23 水	牛乳	げん えん パン	やきそば えびしゅうまい2こ ブルーベリーいり フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、えび、たら ぼたて	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし、たまねぎ キャベツ、しょうが みかん、パインアップル 黄桃、ブルーベリー	減塩パン 焼きそば麺 上白糖、パン粉 でん粉、小麦粉	サラダ油	671 24.8 19.0 2.7
24 木	牛乳	ごはん	しろみさかなフライピリからソース すきこんぶとさつまいものにも チンゲンサイとたまごのスープ	ホキ、油あげ 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳、すき昆布	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、ごぼう 干し椎茸、きくらげ たまねぎ、えのきたけ	ごはん、三温糖 さつまいも きび砂糖、でん粉 小麦粉、パン粉	大豆油 ごま油	593 21.9 18.3 2.4
25 金	牛乳	ごはん	じゃがいもととりにくのアーモンドあえ こんさいのサラダ えのきたけのみそしる	鶏肉、まぐろ油漬け 木綿豆腐、油あげ かつお節、みそ	牛乳 煮干し	ピーマン にんじん	しょうが、ごぼう れんこん、コーン きゅうり、えのきたけ だいこん、長ねぎ	ごはん、でん粉 じゃがいも 上白糖	大豆油 アーモンド ドレッシング	646 27.1 18.9 1.9
28 月	牛乳	ごはん	ささかまのチーズピカタ もやしのピリからいため ひがしまつしまさんみずなのすましじる ★ヨーグルト	笹かま、鶏卵、豚肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、チーズ だし昆布 ヨーグルト	パセリ、にら にんじん みずな	もやし、長ねぎ えのきたけ、ぶなしめじ	ごはん、小麦粉 上白糖、きざみ麩	サラダ油	580 27.2 14.6 2.1
29 火	牛乳	ごはん	いわしのパンバンジーソース ひがしまつしまさんごまつなのりあえ キムチとんじる	いわし、豚肉、みそ 木綿豆腐	牛乳 焼きのり	ほうれんそう ごまつな にんじん	長ねぎ、しょうが、もやし はくさい、だいこん えのきたけ、たまねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも でん粉	大豆油、ごま ごま油 サラダ油	566 24.3 18.3 2.1
30 水	牛乳	こめこ パン	とうふハンバーグてりやきソース バターコーンポテト パンプキンポタージュ	鶏肉、豆腐 バラベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ、コーン	米粉パン、上白糖 でん粉、小麦粉 じゃがいも パン粉	バター ラード	701 28.1 29.4 3.5
31 木	牛乳	ごはん	チキンカツみそだれ だいこんのそぼろに わかめスープ	鶏肉、鶏卵、みそ 豚肉、木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、こんにゃく だいこん、えだまめ もやし、えのきたけ コーン、長ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま サラダ油	639 30.3 18.8 2.5

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字の食品は 東松島市の地場産品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知り
たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。 塩eco=減塩

