

# 10月 給食だより (中学校)

令和5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。

今月の食育相談日 10月19日 (木)

「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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

### ■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)

- 2日(月) 西小1年生、全中学校
- 3日(火) 大曲小2年生、一中1・2年生  
二中、未来中
- 4日(水) 桜華小4年生
- 5日(木) 赤井小、宮野森小
- 6日(金) 東小、一中1・2年生  
二中、未来中
- 12日(木) 未来中2年生
- 13日(金) 南小、二中、未来中2年生
- 16日(月) 一中、未来中
- 18日(水) 東小、西小、桜華小
- 23日(月) 東小、西小、大曲小、赤井小  
桜華小、宮野森小
- 25日(水) 大塩小
- 26日(木) 大曲小1年生、一中
- 27日(金) 東小、西小、桜華小2年生  
一中、二中
- 30日(月) 南小、大塩小
- 31日(火) 西小

※栄養価の表示  
エネルギー(kcal)  
たんぱく質(g)  
脂質(g)  
食塩(g)

## 10月 こんだて

日	こんだて名 ★は各校配送	主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		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		
2月	牛乳	新人戦振替休業日 給食なし							
3月	牛乳	いわしのかば焼きカレー風味 肉じゃが 味噌ワタンスープ	いわし、豚肉 みぞ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、キャベツ コーン、 <b>長ねぎ</b> にんにく	<b>ごはん</b> 、三温糖 じゃがいも きび砂糖、でん粉 上白糖、ワタナン	大豆油 サラダ油 ごま油	797 32.1 19.8 2.8
4月	牛乳	豆腐ハンバーグ照焼きソース ごぼうサラダ ABCバスタースープ	まぐろ油漬け 鶏肉、豆腐 ウインナー	牛乳	にんじん	ごぼう、コーン <b>きゅうり</b> 、しょうが キャベツ、セロリー 玉ねぎ、だいこん	丸パン、上白糖 でん粉、マカロニ ノンエッグ マヨネーズ	ごま、ラード サラダ油 バター マヨネーズ	761 27.9 34.9 3.4
5月	牛乳	ポークビーンズカレー オムレツのトマトソース 海藻サラダ	豚レバー、豚肉 大豆、いんげん豆 鶏卵	牛乳、こんぶ スキムミルク チーズ、わかめ 赤とさか、のり	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご <b>きゅうり</b> 、キャベツ だいこん	<b>ごはん</b> 、大麦 じゃがいも 上白糖、でん粉	サラダ油 ドレッシング	852 27.4 21.7 3.5
6月	牛乳	鯖の塩焼き ひじきとチーズのサラダ 豚汁	さば まぐろ油漬け 豚肉、木綿豆腐 <b>みぞ</b> 、かつお節	牛乳 ひじき チーズ 煮干し	にんじん	キャベツ、 <b>きゅうり</b> だいこん、ごぼう はくさい、ぶなしめじ こんにやく、 <b>長ねぎ</b>	<b>ごはん</b> 、上白糖 じゃがいも	サラダ油	830 33.5 17.3 3.0
10月	牛乳	肉団子の甘酢がらめ(4個) コロコロポテトサラダ 塩野菜スープ ★ブルーベリーゼリー	鶏肉、豚肉 ロース、ハム なると巻き	牛乳	にんじん <b>みずな</b>	<b>きゅうり</b> 、コーン キャベツ、玉ねぎ もやし、 <b>きくらげ</b> <b>長ねぎ</b> 、ブルーベリー	<b>ごはん</b> 、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	873 27.6 31.3 3.0

※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 東松島市の地場産物です。  
※「塩ecoマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。

日	こんだて名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価		
		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			
11月	牛乳	減塩 パン	塩焼きそば ウインナーのケッチャップがけ 大根サラダ	豚肉 ポークウインナー	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ だいこん、コーン	減塩パン <b>焼きそば</b> 上白糖	サラダ油 ドレッシング	784 30.9 25.9 3.8
12月	牛乳	ごはん	ホキフライ/バックソース 春雨サラダ みそけんちん汁	ホキ、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ <b>みぞ</b> 、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	<b>きゅうり</b> 、もやし ごぼう、だいこん <b>長ねぎ</b> 、こんにやく	<b>ごはん</b> 、春雨 三温糖、でん粉 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ごま ごま油	781 26.5 22.4 2.9
13月	牛乳	ごはん	えびシューマイ(3こ) チャーシュー豆腐 東松島産チンゲンサイと卵のスープ	豚肉、厚揚げ 鶏卵、えび、たら ほたて	牛乳 もずく	にんじん 青ピーマン <b>チンゲンサイ</b>	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ えのきたけ、にんにく	<b>ごはん</b> 、上白糖 でん粉、パン粉 小麦粉、水あめ	サラダ油	788 29.5 24.3 3.5
16月	牛乳	ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ 東松島産小松菜の海苔和え キムチ豚汁 ★納豆	鶏卵、豚肉、鶏肉 <b>みぞ</b> 、木綿豆腐 納豆、かつお節	牛乳 <b>焼きのり</b>	ごまつな にんじん	もやし、はくさい だいこん、玉ねぎ えのきたけ <b>長ねぎ</b>	<b>ごはん</b> 、上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	761 35.0 20.3 3.2
17月	牛乳	ごはん	もうかざめのバンバンジーソース 切干大根の炒め煮 油麩の味噌汁 ★ヨーグルト	もうかざめ さつま揚げ 木綿豆腐 <b>みぞ</b> 、かつお節	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん	しょうが、 <b>長ねぎ</b> 切干大根、こんにやく たもぎたけ、えだまめ えのきたけ、だいこん	<b>ごはん</b> 、上白糖 きび砂糖 じゃがいも でん粉、油麩	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	854 34.5 22.2 3.1
18月	牛乳	ミルク パン	鶏肉のピザソース焼き ジャーマンポテト キャベツと肉団子のスープ 角チーズ	鶏肉 バラベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	トマト、パセリ オレガノ バジル にんじん	玉ねぎ、りんご セロリー、しょうが キャベツ、だいこん にんにく	ミルクパン じゃがいも パン粉、でん粉 砂糖	オリーブ油 バター サラダ油 ラード	810 39.6 33.5 3.8
19月	牛乳	ごはん	笹かまの南部揚げ きんぴらごぼう 油麩入りカレーはっと汁 りんご	笹かまぼこ 鶏卵、鶏肉 さつま揚げ 豚肉、なると巻き かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、たもぎたけ <b>長ねぎ</b> 、りんご	<b>ごはん</b> 、天ぷら粉 きび砂糖 はっと、油麩	ごま 大豆油 サラダ油	859 29.7 21.9 2.7
20月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 さつま芋と小魚のごまがらめ 東松島産小松菜の中華和え	豆腐、豚肉 大豆、 <b>みぞ</b>	牛乳 かえり煮干し わかめ	にんじん にら <b>ごまつな</b>	干し椎茸、 <b>きくらげ</b> しょうが、にんにく <b>長ねぎ</b> 、えだまめ 大豆もやし、 <b>きゅうり</b>	<b>ごはん</b> 、上白糖 でん粉 さつまいも きび砂糖	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま	843 31.3 25.2 3.9
23月	牛乳	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き 大豆の磯煮 塩ワタンスープ 花みかん	鮭、 <b>みぞ</b> 、豚肉 さつま揚げ 大豆、鶏肉	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	ごぼう、こんにやく キャベツ、玉ねぎ <b>長ねぎ</b> 、みかん	<b>ごはん</b> 、三温糖 上白糖 ワタナン	ごま油 サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	819 34.6 25.2 3.1
24月	牛乳	ごはん	ハンバーグのデミタトソースがけ りっちゃんサラダ 鶏肉と白菜のスープ ★かぼちゃパバロア	鶏肉、豚肉 ロースハム 絹ごし豆腐 かつお節、豆乳	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、コーン、 <b>長ねぎ</b> マッシュルーム でん粉、水あめ マッシュポテト	<b>ごはん</b> 上白糖 小麦粉、水あめ マッシュポテト	サラダ油 ごま油 ラード	799 29.9 24.2 3.4
25月	牛乳	米粉 パン	きのごしチュウ かぼちゃコロツケ/バックソース イートくんサラダ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	にんじん <b>ごまつな</b> かぼちゃ	玉ねぎ、ぶなしめじ エリンギ、 <b>きゅうり</b> マッシュルーム もやし、キャベツ	米粉パン、でん粉 じゃがいも 米粉、パン粉 小麦粉、砂糖	バター 大豆油 サラダ油 ドレッシング	855 33.8 32.8 3.6
26月	牛乳	ごはん	鶏肉の海苔空揚げ すき昆布とさつま芋の煮物 じゃがいもの味噌汁 お魚ふりかけ	鶏肉、油揚げ 木綿豆腐、 <b>みぞ</b> かつお節 いわし節	牛乳 あおさ <b>焼きのり</b> 昆布 煮干し	にんじん <b>ごまつな</b> かぼちゃ	しょうが、こんにやく ごぼう、干し椎茸 だいこん、 <b>長ねぎ</b> にんにく	<b>ごはん</b> 、塩麩 上白糖、でん粉 さつまいも きび砂糖、水あめ じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	818 34.8 21.7 2.7
27月	牛乳	ごはん	ドライカレー 中華風コーンスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆 豚レバー、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん 青ピーマン <b>ごまつな</b> かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが、りんご、コーン みかん、黄桃、オレンジ パインアップル	<b>ごはん</b> 、上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油	822 35.6 19.1 2.9
30月	牛乳	ごはん	チキンカツみそだれ ほうれん草のチーズ和え 春雨スープ 東松島産味付けのり	鶏肉、鶏卵、 <b>みぞ</b> バラベーコン	牛乳、チーズ <b>味付けのり</b>	ほうれん草 にんじん <b>チンゲンサイ</b>	もやし、玉ねぎ <b>きくらげ</b> 、はくさい <b>長ねぎ</b>	<b>ごはん</b> 、小麦粉 パン粉、きび砂糖 春雨	大豆油 ごま	804 33.9 21.3 3.6
31月	牛乳	ごはん	鯖のおかか煮 もやしのピリ辛炒め 東松島産小松菜の味噌汁	さば、かつお節 豚肉、油揚げ、 <b>みぞ</b> 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にら にんじん <b>ごまつな</b>	もやし、 <b>長ねぎ</b> 玉ねぎ	<b>ごはん</b> 、でん粉 上白糖、水あめ じゃがいも	サラダ油	766 31.0 23.4 2.8

※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は アレルギー献立表を用意しておりますので 各学校にお問い合わせください。