

# 10月給食だより (中学校)



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月献立表

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

| 日  | 献立名<br>★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<br>血や肉になる                           |                        | みどりのなかま<br>体の調子を整える    |                                                                  | きいろのなかま<br>熱や力のもとになる                          |                    | エネルギーkcal<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>食塩相当量g |
|    |               |       |                                                     | 1群 魚 肉 卵 豆<br>豆製品                          | 2群 牛乳 乳製品<br>品 小魚 海藻   | 3群 緑黄色野菜               | 4群 その他の野菜<br>きのこ 果物                                              | 5群 米 パン<br>めん いも 砂糖                           | 6群 油脂              |                                      |
| 1火 | 牛乳            | ごはん   | 鯖の照り焼き<br>イトくんサラダ<br>東松島産水菜と卵のスープ<br>東松島産味付けのり      | さば、かつお節<br>鶏卵、絹ごし豆腐                        | 牛乳、だし昆布<br>味付けのり       | ごまつな<br>にんじん<br>みずな    | しょうが、もやし<br>キャベツ、きゅうり<br>干し椎茸、はくさい<br>にんにく                       | ごはん、上白糖<br>でん粉                                | ドレッシング             | 769<br>32.2<br>27.4<br>2.2           |
| 2水 | 牛乳            | ソフトパン | かぼちゃコロッケ<br>りっちゃんサラダ<br>スープスパゲティ                    | ロースハム<br>かつお節<br>バラベーコン<br>鶏肉              | 牛乳、塩昆布<br>生クリーム        | かぼちゃ<br>にんじん<br>ブロッコリー | キャベツ、きゅうり<br>コーン、たまねぎ<br>ぶなしめじ                                   | ソフトパン、上白糖<br>スパゲティ<br>小麦粉<br>パン粉、じゃがいも<br>でん粉 | 大豆油<br>サラダ油<br>バター | 842<br>28.6<br>31.0<br>3.7           |
| 3木 | 牛乳            | ごはん   | 厚焼玉子のおろしあんかけ<br>カレー肉じゃが<br>肉団子と春雨のスープ<br>★ブルーベリーゼリー | 鶏卵、かつお節<br>鶏肉、豚肉                           | 牛乳                     | にんじん                   | だいこん、たまねぎ<br>こんにゃく、えだまめ<br>えのきたけ、きくらげ<br>はくさい、しょうが<br>長ねぎ、ブルーベリー | ごはん、上白糖<br>でん粉、じゃがいも<br>きび砂糖、春雨<br>パン粉        | サラダ油<br>ごま油<br>ラード | 792<br>26.6<br>19.5<br>3.3           |
| 4金 | 牛乳            | ごはん   | チキンチキンごぼう<br>切干大根の炒め煮<br>じゃがいものみそ汁<br>お魚ふりかけ        | 鶏肉、さつまいも<br>大豆、木綿豆腐<br>油あげ、みそ<br>かつお節、いわし節 | 牛乳、煮干し<br>青のり、のり<br>昆布 | にんじん<br>かぼちゃ           | ごぼう、えだまめ<br>切干大根、こんにゃく<br>たまねぎ、だいこん<br>長ねぎ                       | ごはん、でん粉<br>三温糖、きび砂糖<br>じゃがいも<br>水あめ           | 大豆油<br>サラダ油        | 815<br>36.0<br>20.6<br>3.1           |
| 7月 | 新人戦振替休業日      |       |                                                     |                                            |                        |                        |                                                                  |                                               |                    |                                      |
| 8火 | 牛乳            | ごはん   | キャベツメンチカツ/バックソース<br>豚肉とこんにゃくのみそ煮<br>豆腐スープ           | 豚肉<br>みそ、大豆、鶏肉<br>絹ごし豆腐<br>なると巻            | 牛乳                     | にんじん                   | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、えだまめ<br>はくさい、もやし、長ねぎ<br>きくらげ、こんにゃく<br>キャベツ     | ごはん<br>きび砂糖、砂糖<br>小麦粉、パン粉                     | 大豆油<br>ごま油         | 761<br>26.8<br>23.4<br>2.9           |

| 日   | 献立名<br>★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<br>血や肉になる                  |                                  | みどりのなかま<br>体の調子を整える    |                                                           | きいろのなかま<br>熱や力のもとになる                    |                                    | エネルギーkcal<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>食塩相当量g |
|     |               |        |                                                  | 1群 魚 肉 卵 豆<br>豆製品                 | 2群 牛乳 乳製品<br>品 小魚 海藻             | 3群 緑黄色野菜               | 4群 その他の野菜<br>果物                                           | 5群 米 パン<br>めん いも 砂糖                     | 6群 油脂                              |                                      |
| 9水  | 牛乳            | 横割り丸パン | ハンバーグのきのこソース<br>コロコロポテトサラダ<br>卵と白菜のスープ           | ロースハム<br>鶏肉、鶏卵、豚肉                 | 牛乳<br>生クリーム                      | にんじん<br>ごまつな           | たまねぎ、ぶなしめじ<br>きゅうり、コーン<br>えのきたけ、はくさい<br>たけのこ              | 丸パン<br>じゃがいも<br>上白糖、でん粉                 | サラダ油<br>ラード<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ      | 782<br>32.9<br>34.7<br>3.9           |
| 10木 | 牛乳            | ごはん    | ぎょうざ3個<br>炒めビーフン<br>たまねぎのみそ汁<br>りんご              | 豚肉、木綿豆腐<br>油あげ、みそ<br>大豆粉、鶏肉       | 牛乳、煮干し                           | にんじん<br>ごまつな<br>にら     | しょうが、キャベツ<br>たまねぎ、えのきたけ<br>りんご                            | ごはん、ビーフン<br>じゃがいも<br>まめふ、砂糖<br>小麦粉、でん粉  | ごま油<br>サラダ油<br>ラード                 | 794<br>26.8<br>20.7<br>2.4           |
| 11金 | 牛乳            | ごはん    | マーボー豆腐<br>春雨サラダ<br>大学芋3個                         | 豆腐、豚肉<br>大豆、みそ<br>ロースハム           | 牛乳                               | にんじん<br>にら             | たけのこ、干し椎茸<br>きくらげ、しょうが<br>にんにく、長ねぎ<br>きゅうり、もやし            | ごはん、上白糖<br>でん粉<br>さつまいも<br>春雨、三温糖       | サラダ油<br>ごま油<br>大豆油、ごま              | 840<br>27.1<br>21.5<br>4.0           |
| 15火 | 牛乳            | ごはん    | 肉団子のごまがらめ4個<br>海藻サラダ<br>油麩入りはっと汁                 | 焼きちくわ、豚肉<br>鶏肉、かつお節               | 牛乳<br>わかめ、ふのり<br>赤とさか、昆布<br>だし昆布 | にんじん                   | きゅうり、だいこん<br>ごぼう、長ねぎ<br>たまねぎ                              | ごはん、上白糖<br>でん粉、油麩<br>パン粉、はっと            | 大豆油、ごま<br>サラダ油<br>ドレッシング           | 833<br>33.8<br>22.9<br>2.7           |
| 16水 | 牛乳            | ミルクパン  | オムレツのトマトソース<br>きのこペンネのクリーム煮<br>キャベツのスープ煮         | 鶏卵、バラベーコン<br>鶏肉                   | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ               | ほうれんそう<br>にんじん<br>パセリ  | たまねぎ、ぶなしめじ<br>セロリ、しょうが<br>キャベツ、にんにく                       | ミルクパン<br>上白糖、マカロニ<br>じゃがいも<br>でん粉       | バター<br>サラダ油<br>大豆油                 | 767<br>27.7<br>32.0<br>3.8           |
| 17木 | 牛乳            | ごはん    | カツオカツ/バックソース<br>鶏肉と大根の炒り煮<br>東松島産小松菜のみそ汁         | カツオ、鶏肉<br>油あげ、木綿豆腐<br>みそ、かつお節     | 牛乳、煮干し                           | にんじん<br>ごまつな           | しょうが、だいこん<br>えだまめ、たまねぎ<br>長ねぎ、にんにく                        | ごはん、上白糖<br>じゃがいも<br>パン粉、小麦粉             | 大豆油<br>サラダ油                        | 790<br>29.2<br>22.1<br>2.8           |
| 18金 | 牛乳            | 麦ごはん   | ポークカレー<br>大豆と小魚のごまがらめ<br>コールスローサラダ               | 鶏レバー、豚肉<br>いんげん豆、大豆               | 牛乳<br>スキムミルク<br>チーズ<br>かえり煮干し    | にんじん<br>ブロッコリー         | たまねぎ、しょうが<br>にんにく、グリーンピース<br>りんご、えだまめ<br>キャベツ、コーン<br>きゅうり | ごはん、大麦<br>じゃがいも<br>上白糖                  | サラダ油、<br>アーモンド<br>大豆油、ごま<br>ドレッシング | 902<br>31.0<br>26.5<br>3.1           |
| 21月 | 牛乳            | ごはん    | 鶏肉のごまみそ焼き<br>きんぴらごぼう<br>ワンタンスープ<br>花みかん          | 鶏肉、みそ<br>さつま揚げ、豚肉                 | 牛乳                               | にんじん                   | ごぼう、にんにく<br>こんにゃく、はくさい<br>たまねぎ、長ねぎ<br>きくらげ、みかん            | ごはん、上白糖<br>きび砂糖<br>ワンタン                 | ごま、ごま油、<br>サラダ油                    | 744<br>33.4<br>17.4<br>2.5           |
| 22火 | 牛乳            | ごはん    | もうかざめのカレーマリネ<br>わかめのごま和え<br>みそけんちん汁              | もうかざめ<br>木綿豆腐、油揚げ<br>かつお節、みそ      | 牛乳<br>わかめ<br>煮干し                 | ほうれんそう<br>ごまつな<br>にんじん | もやし、ごぼう<br>だいこん、長ねぎ<br>こんにゃく、しょうが                         | ごはん、三温糖<br>上白糖、でん粉<br>じゃがいも             | 大豆油、ごま<br>ごま油                      | 762<br>33.0<br>21.0<br>3.3           |
| 23水 | 牛乳            | 減塩パン   | 焼きそば<br>えびしゅうまい3個<br>ブルーベリー入り<br>フルーツのヨーグルト和え    | 豚肉、えび、たら<br>ぼたて                   | 牛乳<br>ヨーグルト                      | にんじん<br>ピーマン           | もやし、たまねぎ<br>キャベツ、しょうが<br>みかん、パインアップル<br>黄桃、ブルーベリー         | 減塩パン<br>焼きそば麺<br>上白糖、パン粉<br>でん粉、小麦粉     | サラダ油                               | 876<br>31.4<br>23.3<br>3.5           |
| 24木 | 牛乳            | ごはん    | 白身魚フライピリ辛ソース<br>すき昆布とさつま芋の煮物<br>チンゲン菜と卵のスープ      | ホキ、油あげ<br>絹ごし豆腐、鶏卵                | 牛乳、すき昆布                          | にんじん<br>チンゲンサイ         | こんにゃく、ごぼう<br>干し椎茸、きくらげ<br>たまねぎ、えのきたけ                      | ごはん、三温糖<br>さつまいも<br>きび砂糖、でん粉<br>小麦粉、パン粉 | 大豆油<br>ごま油                         | 768<br>26.7<br>21.2<br>2.9           |
| 25金 | 牛乳            | ごはん    | じゃが芋と鶏肉のアーモンド和え<br>根菜のサラダ<br>えのきたけのみそ汁           | 鶏肉、まぐろ、油漬け<br>木綿豆腐、油あげ<br>かつお節、みそ | 牛乳<br>煮干し                        | ピーマン<br>にんじん           | しょうが、ごぼう<br>れんこん、コーン<br>きゅうり、えのきたけ<br>だいこん、長ねぎ            | ごはん、でん粉<br>じゃがいも<br>上白糖                 | 大豆油<br>アーモンド<br>ドレッシング             | 828<br>33.5<br>21.8<br>2.5           |
| 28月 | 牛乳            | ごはん    | 笹かまのチーズピカタ<br>もやしのピリ辛炒め<br>東松島産水菜のすまし汁<br>★ヨーグルト | 笹かま、鶏卵、豚肉<br>絹ごし豆腐<br>かつお節        | 牛乳、チーズ<br>だし昆布<br>ヨーグルト          | パセリ、にら<br>にんじん<br>みずな  | もやし、長ねぎ<br>えのきたけ、ぶなしめじ                                    | ごはん、小麦粉<br>上白糖、きざみ麩                     | サラダ油                               | 766<br>33.8<br>16.6<br>2.4           |
| 29火 | 牛乳            | ごはん    | いわしのパンパンジーソース<br>東松島産小松菜の海苔和え<br>キムチ豚汁<br>角チーズ   | いわし、豚肉、みそ<br>木綿豆腐                 | 牛乳<br>焼きのり<br>チーズ                | ほうれんそう<br>ごまつな<br>にんじん | 長ねぎ、しょうが、もやし<br>はくさい、だいこん<br>えのきたけ、たまねぎ                   | ごはん、上白糖<br>じゃがいも<br>でん粉                 | 大豆油、ごま<br>ごま油<br>サラダ油              | 768<br>32.3<br>24.1<br>3.2           |
| 30水 | 牛乳            | 米粉パン   | 豆腐ハンバーグ照り焼きソース<br>バターコーンポテト<br>パンブキンポタージュ        | 鶏肉、豆腐<br>バラベーコン                   | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク<br>生クリーム     | かぼちゃ<br>にんじん           | たまねぎ、コーン                                                  | 米粉パン、上白糖<br>でん粉、小麦粉<br>じゃがいも<br>パン粉     | バター<br>ラード                         | 880<br>32.3<br>35.0<br>4.6           |
| 31木 | 牛乳            | ごはん    | チキンカツみそだれ<br>大根のそぼろ煮<br>わかめスープ                   | 鶏肉、鶏卵、みそ<br>豚肉、木綿豆腐               | 牛乳<br>わかめ                        | にんじん                   | しょうが、こんにゃく<br>だいこん、えだまめ<br>もやし、えのきたけ<br>コーン、長ねぎ           | ごはん、小麦粉<br>パン粉、きび砂糖<br>上白糖<br>じゃがいも     | 大豆油<br>ごま<br>サラダ油                  | 825<br>37.1<br>21.7<br>3.2           |

※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

