



令和7年度 10月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名		血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
							(Kcal)	(g)	(g)
1	水	チキンピラフ	レンコンサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	精白米 バター マヨネーズ ごま	人参 とうもろこし グリーンピース レンコン キャベツ 玉ねぎ	821	25.4	31.4
2	木	ご飯	手作りポテトコロッケ りっちゃんサラダ あさりの味噌汁	牛乳 豚肉 卵 味噌 ハム 塩昆布 豆腐 かつお節 あさり	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 三温糖	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし 人参 大根 ねぎ	919	32.4	29.0
3	金	カレーうどん	たけのこ昆布(石川県) さつまいもと栗のタルト	牛乳 鶏肉 なた 油揚げ 昆布	うどん 油 三温糖 こんにゃく	玉ねぎ 人参 もやし インゲン ごぼう しいたけ たけのこ	625	23.5	23.9
6	月	まいたけご飯	★十五夜★ 焼き栗コロッケ かきたま汁 みたらし団子	牛乳 油揚げ 卵 鶏肉	精白米 焼き栗コロッケ 油 でん粉 白玉 三温糖	まいたけ 人参 グリーンピース ほうれん草 ねぎ	979	26.7	28.3
7	火	エビクリームライス	イタリアンビーンズ オレンジ	牛乳 えび 大豆 豚肉	精白米 バター オリーブ油 三温糖	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト オレンジ	815	27.4	20.1
8	水	ご飯	★かみかみ献立★ チキン味噌カツ もやしとわかめの和え物 なめこの味噌汁	牛乳 チキン味噌カツ わかめ かつお節 豆腐 味噌	精白米 油 三温糖	もやし 人参 なめこ ねぎ	727	26.0	28.8
9	木	ご飯	ますの塩焼き 野菜の味噌マヨネーズ和え はっと汁(登米市)	牛乳 ます 味噌 ささかま 鶏肉 油揚げ	精白米 マヨネーズ 三温糖 薄力粉 しらたき	キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	907	39.4	28.5
14	火	サンドウィッチ	宮城県産米粉のかぼちゃシチュー りんご	牛乳 ハム チーズ 鶏肉	食パン マヨネーズ バター	レタス かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリーンピース りんご	642	27.8	33.3
15	水	ご飯	★みやぎ水産の日★きのこの日★ かつおスタミナ南蛮 すき昆布サラダ きのこの味噌汁	牛乳 かつお すき昆布 豆腐 味噌	精白米 でん粉 油 三温糖 春雨 ごま ごま油	レモン キャベツ きゅうり 人参 えのき しめじ なめこ 大根 ねぎ	862	33.0	22.7
16	木	豚丼	★世界食料デー★ キムチ入り味噌汁 梨	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	精白米 しらたき 三温糖 ごま油	玉ねぎ グリーンピース 人参 えのき もやし しいたけ ねぎ 白菜 梨	787	30.9	20.9
17	金	ちゃんぽん麺(長崎県)	★食育の日★ ささかまとわかめのサラダ 手作りチョコバナナケーキ	牛乳 豚肉 えび あさり かまぼこ かにかま	中華麺 三温糖 バター ごま油 油 チョコレート	しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きくらげ ねぎ とうもろこし	820	41.8	23.4
20	月	ご飯	さつまいもコロッケ ほうれん草ともやしのおひたし 味噌おでん(愛知県)	牛乳 がんも さつま揚げ うずら卵 昆布 味噌	精白米 油 三温糖 さつまいもコロッケ こんにゃく	ほうれん草 もやし 人参 大根	868	23.9	24.9
21	火	深川めし(東京都)	玉子焼き 豚汁 宮城県産米粉もちもち蒸しパン	牛乳 あさり 玉子焼き 豚肉 豆腐 味噌	精白米 油 三温糖 里芋 こんにゃく ごま	ごぼう 人参 大根 ねぎ	892	33.1	23.6
22	水	きのこことハムのチーストースト	マカロニソテー とうもろこしのスープ	牛乳 ハム チーズ 豚肉 鶏肉 卵	食パン マヨネーズ オリーブ油 マカロニ 油	しめじ エリンギ まいたけ 人参 ビーマン 玉ねぎ とうもろこし	654	30.5	35.2
23	木	ご飯	★乳酸菌の日★ ジョア かぼちゃ挽き肉フライ 小松菜とごぼうのごま和え いんげんの味噌汁	ジョア 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 ごま 油 かぼちゃ挽き肉フライ 三温糖	小松菜 人参 ごぼう インゲン ねぎ	754	19.4	15.8
24	金	ツナパスタ	じゃがいもの洋風炒め 手作りいちごゼリー	牛乳 ツナ ベーコン	パスタ オリーブ油 じゃがいも 三温糖 いちごゼリーの素	玉ねぎ ビーマン 人参 パプリカ	853	29.5	28.1
27	月	ご飯	さばの味噌煮 水菜のごま和え 油麩の味噌汁(登米市)	牛乳 さば 味噌 油揚げ 豆腐	精白米 三温糖 ごま ごま油 油麩 じゃがいも	水菜 三つ葉 人参 ねぎ	804	33.0	24.9
28	火	ビビンバ丼	ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 卵 コチュジャン 鶏肉 豆腐	精白米 ごま油 油 しらたき 三温糖 ごま	ほうれん草 人参 もやし きくらげ 切り干し大根	794	36.2	22.1
29	水	ご飯	カツオカツ(宮城県) もやしとピーマンののり和え 白菜けんちん汁	牛乳 カツオカツ のり かつお節 豆腐 豚肉 油揚げ 味噌	精白米 油 ごま油 三温糖 里芋 こんにゃく	もやし ビーマン 人参 白菜 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	810	26.6	24.4
30	木	油麩のカレー温麺(登米市)	大根としめじのサラダ 宮城県産米粉のりんごパンケーキ	牛乳 鶏肉 卵	油麩 温麺 油 オリーブ油 三温糖 バター	ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし インゲン 大根 しめじ きゅうり とうもろこし りんご	685	22.9	23.4
31	金	ご飯	★ハロウィン献立★ かぼちゃコロッケ ミネストローネ さつまいものマセドアンサラダ	牛乳 ハム ベーコン	精白米 油 さつまいも かぼちゃコロッケ 三温糖 マヨネーズ マカロニ じゃがいも	人参 きゅうり とうもろこし ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ トマト	939	21.2	29.7

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

◆今月の栄養価（ ）内は基準値

◇エネルギー:801kcal (860) ◆たんぱく質：29.2g (27.0～43.0) ◇脂質：25.7g (22.7～28.6)