



11月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
1	月	ごはん・トッポギと豚肉の炒め物・えびボールスープ・ヨーグルト	牛乳 豚肉 えび たら 豆腐 ヨーグルト	にんじん たまねぎ たら もやし たけのこ しいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 米ぬか油 上白糖 トッポギ 緑豆はるさめ	808 kcal 34.5 g 17.6 g 3.5 g
2	火	お弁当の日(給食日数調整日)				
3	水	文化の日				
4	木	ごはん・鮭のみそマヨネーズ焼き・塩ちゃんこ鍋	牛乳 鮭 鶏肉 ミートボール 油揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン 大根 キャベツ ぶなしめじ もやし ねぎ	ごはん ノンエッグマヨネーズ	787 kcal 37.4 g 25.0 g 2.7 g
5	金	<全国醤油サミット特別企画> ごはん・ 厚焼卵 ・のり入りおひたし・ ハック白醤油 ・ しおがま汁	牛乳 卵 ちくわ のり さんま たら 豆腐	小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 ねぎ	ごはん じゃがいもでん粉	799 kcal 35.9 g 23.9 g 3.0 g
8	月	ミルクパン・鶏肉のオニオンソースがけ・カレーポトフ・ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん キャベツ 大根 パセリ	上白糖 じゃがいも 米ぬか油	774 kcal 36.1 g 27.5 g 3.8 g
9	火	五目ごはん・さばの味噌煮・せんべい汁	牛乳 さば 鶏肉	ごぼう 大根 にんじん 白菜 ぶなしめじ ねぎ	ごはん せんべい	797 kcal 34.8 g 22.7 g 3.8 g
10	水	揚げパン・ほうれん草オムレツ・ミネストローネスープ	牛乳 卵 ベーコン	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶詰 パセリ	パン なたね油 上白糖 粉糖 じゃがいも 米ぬか油	803 kcal 25.2 g 33.4 g 3.2 g
11	木	ごはん・鮭のねぎソース・さつま汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐	こねぎ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいもでん粉 薄力粉 なたね油 上白糖 さつまいも こんにゃく	801 kcal 33.9 g 21.2 g 3.1 g
12	金	ミニメロンパン・味噌ラーメン・ショーロンポー(3個)・バナナ	牛乳 豚ひき肉 なると 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン コーン ねぎ バナナ	パン 中華麺 米ぬか油	807 kcal 30.6 g 30.4 g 3.7 g
15	月	<かまぼこの日> ごはん・ おでん ・和風サラダ・ふりかけ・プリン	牛乳 昆布 ちくわ 笹かまぼこ さつま揚げ マグロツナ	にんじん 大根 キャベツ きゅうり ほうれん草	ごはん こんにゃく 上白糖	777 kcal 28.8 g 18.6 g 3.2 g
16	火	横割り丸パン・チーズインハンバーグ・秋味シチュー	牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 チーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ	パン さつまいも 米ぬか油	766 kcal 32.8 g 26.2 g 3.2 g
17	水	ごはん・ビビンバ・肉団子のスープ・豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 ミートボール 豆腐	にんじん せんまい もやし ほうれん草 たけのこ しいたけ チンゲン菜 ねぎ	ごはん 米ぬか油 上白糖 ごま ごま油	782 kcal 34.8 g 22.3 g 3.1 g
18	木	ごはん・野菜とさんまのお祭り・味噌けんちん汁	牛乳 さんま 油揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 ごぼう ねぎ	ごはん なたね油 上白糖 こんにゃく さといも	836 kcal 28.7 g 30.3 g 2.7 g
19	金	ごはん・チキンカレー・ブロッコリーサラダ・和梨ゼリー	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー キャベツ	ごはん じゃがいも 米ぬか油	790 kcal 27.0 g 21.6 g 3.3 g
22	月	食パン・ハムサンドの具(ハムステーキ・スライスチーズ)・マカロニスープ	牛乳 豚ロニアソーセージ プロセスチーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	パン マカロニ	723 kcal 31.6 g 32.3 g 3.9 g
23	火	勤労感謝の日				
24	水	<塩竈市市制施行80周年> ソフトパン・市制80周年記念コロッケ・ブラウンシチュー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも なたね油 じゃがいも 米ぬか油	827 kcal 26.3 g 27.2 g 3.8 g
25	木	ごはん・里芋と厚揚げのそぼろ煮・ほうれん草の五目炒め	牛乳 豚ひき肉 生揚げ さつま揚げ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし ほうれん草	ごはん さといも 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	743 kcal 29.3 g 21.5 g 2.2 g
26	金	黒角食パン・メープルジャム・鶏肉のパーベキューソース・ビーフンスープ・りんご	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ りんご	パン メープルゼリー オリブ油 上白糖 ビーフン ごま油	738 kcal 36.7 g 20.5 g 3.4 g
29	月	ごはん・さんまの甘露煮・沢煮椀・冷凍みかん	牛乳 さんま 豚肉 豆腐	大根 にんじん ごぼう えのきたけ 水菜 みかん	ごはん こんにゃく	767 kcal 28.8 g 22.9 g 1.8 g
30	火	低塩パン・ミートソースパンネ・コンソメスープ・ミルクココア	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト缶詰 キャベツ ぶなしめじ パセリ	パン マカロニ 米ぬか油 ミルクココア	787 kcal 29.1 g 28.9 g 3.5 g

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。*下線のついている料理はふるさと給食です。

宮城県では11月を「みやぎのふるさと食材月間」としています！給食ではふるさと給食を中心に県産食材の活用に努めています！