



11月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			I類・たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品 血や肉、骨になる食品	緑色の食品 体の調子を整える食品	黄色の食品 熱や力のもとになる食品	
1	火	ココアパン ペンネとベーコンのクリームソース キャベツスープ モンブランピーチ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ホイップクリーム	たまねぎ にんじん 国産マッシュルーム 水煮缶詰 パセリ 大根 キャベツ もも	パン マカロニ 米ぬか油	840 kcal 28.6 g 38.1 g 3.7 g
2	水	合唱コンクール(お弁当の日)				
3	木	文化の日				
4	金	◇鉄分強化献立◇ ごはん 焼肉丼の具 春雨と肉団子のスープ	牛乳 豚肉 ミートボール	たまねぎ もやし にんじん たけのこ しいたけ 白菜 ねぎ	ごはん こんにゃく 米ぬか油 上白糖 緑豆はるさめ ごま油 ごま	741 kcal 30.1 g 18.3 g 2.9 g
7	月	◇セルフホットドック◇ 背割りソフトパン ポイルウィンナー ケチャップ&マスタード 三色サラダ マセドアンスープ	牛乳 ウィンナー	キャベツ きゅうり にんじん 大根 たまねぎ	パン ドレッシング じゃがいも 米ぬか油	760 kcal 25.8 g 35.6 g 3.8 g
8	火	◇いい歯の日◇ ごはん 豆腐の中華煮 わかめと小松菜のサラダ いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ チキンフレーク油漬 ヨーグルト	小松菜 にんじん たまねぎ 白菜 もやし	ごはん 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉	775 kcal 31.9 g 19.8 g 2.5 g
9	水	ミルクパン 肉団子のトマトソース(3個) チーズポテト 白菜スープ	牛乳 チーズ 鶏肉	たまねぎ パセリ 白菜 大根 ブロccoli	パン じゃがいも 米ぬか油	738 kcal 30.9 g 26.6 g 3.1 g
10	木	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とさつま揚げの炒め物 すまし汁	牛乳 さば さつま揚げ 絹ごし豆腐 なた	もやし ほうれん草 にんじん しいたけ 大根 小松菜 ねぎ	ごはん 米ぬか油 上白糖	777 kcal 32.5 g 22.4 g 3.0 g
11	金	◇人気メニュー 揚げパン◇ 揚げパン アンサンブルエッグ トマトスープ	牛乳 卵 ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ スッキーニ ブロッコリー トマト缶詰	パン 大豆油 上白糖 粉糖 米ぬか油 マカロニ	827 kcal 26.9 g 31.9 g 3.4 g
14	月	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐 鶏肉	にんじん 白菜 もやし 小松菜 チンゲン菜 コーン ねぎ	ごはん 米ぬか油 上白糖 ごま油 じゃがいもでん粉	775 kcal 34.4 g 21.8 g 3.7 g
15	火	ソフトパン クリームゴールド ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 豚肉 大豆 マグロツナ	たまねぎ にんじん 国産マッシュルーム 水煮缶詰 トマト缶詰 パセリ キャベツ きゅうり	パン クリームゴールド じゃがいも 米ぬか油 上白糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	851 kcal 29.9 g 35.6 g 3.3 g
16	水	◇和食を味わいましょう◇ わかめごはん 五目厚焼き卵 青菜のおひたし 宮城県産雪菜と豆腐のみそ汁	わかめ 牛乳 鶏卵 油揚げ 絹ごし豆腐	ほうれん草 もやし にんじん 大根 白菜 ゆきな ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも	704 kcal 27.0 g 17.5 g 3.4 g
17	木	◇かまぼこの日◇ ごはん のりの佃煮 煮込みおでん ごま和え プリン	牛乳 肉だんご 笹かまぼこ さつま揚げ ちくわ 鶏ささみ水煮	給食のり にんじん 大根 小松菜 もやし	ごはん こんにゃく 上白糖 ごま 白すりごま	769 kcal 30.6 g 15.7 g 3.4 g
18	金	ごはん ブラウンシチュー フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん ブロッコリー もも みかん	ごはん じゃがいも 米ぬか油 ゼリー	778 kcal 23.5 g 16.1 g 2.0 g
21	月	横割りの丸パン スライスチーズ チリドックの具 コロコロ野菜スープ ※パンにチーズとチリドックの具を、はさんで食 べて下さい。	牛乳 プロセスチーズ 豚ひき肉 ひよこ豆 ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ 大根 コーン	パン 米ぬか油	730 kcal 33.9 g 32.8 g 3.8 g
22	火	◇ふるさと給食◇ ごはん 野菜とさんまのおまつり 沢煮椀	牛乳 さんま 豚肉 絹ごし豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 大根 ごぼう えのきたけ	ごはん 大豆油 上白糖 こんにゃく	810 kcal 29.3 g 29.1 g 2.2 g
23	水	勤労感謝の日				
24	木	◇納豆食べて免疫力を付けよう◇ ごはん 納豆 肉じゃが 笹かま入りおひたし	牛乳 納豆 豚肉 笹かまぼこ	たまねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 もやし	ごはん こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 上白糖	708 kcal 28.7 g 14.0 g 2.6 g
25	金	米粉パン 肉うどん もやしの中華和え ウィンナーの卵巻き	牛乳 鶏肉 なた 笹かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん 小松菜 ねぎ もやし キャベツ	パン うどん 七味トウガラシ 上白糖 ごま油	690 kcal 33.3 g 21.6 g 5.2 g
28	月	ごはん 八宝菜 春雨サラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 いか えび 鶏ささみ水煮	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ 白菜 さやえんどう キャベツ きゅうり	ごはん 米ぬか油 上白糖 緑豆はるさめ じゃがいもでん粉	751 kcal 30.1 g 16.7 g 2.6 g
29	火	バターロールパン 白菜のクリーム煮 ほうれん草のソテー りんご	牛乳 鶏肉 チーズ ウィンナー	にんじん たまねぎ 白菜 ほうれん草 国産マッシュルーム 水煮缶詰 コーン りんご	パン じゃがいも マカロニ 米ぬか油	742 kcal 27.6 g 27.0 g 3.2 g
30	水	◇ふるさと給食◇ ごはん 鮭のねぎソース 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 絹ごし豆腐	ねぎ 大根 にんじん ごぼう 白菜	ごはん 薄力粉 じゃがいもでん粉 大豆油 上白糖 七味トウガラシ さといも こんにゃく	785 kcal 34.0 g 20.6 g 2.8 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も努めています！