

# 11月の予定献立表



仙台市荒巻学校給食センター

中学校 2ブロック  
第二中 三条中 五橋中  
東華中 八乙女中



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	食パン はちみつ 牛乳 たらのバジル焼き アーモンドコールスロー パンプキンポターージュ グレープフルーツ	たら	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン はちみつ 砂糖	米油 アーモンド	831	34.8
4	水	ごはん 牛乳 豚肉とかシューナッツの揚げ煮 めんまとこんにやくのピリ辛炒め 中華風コーンスープ オレンジ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが とうもろこし たまねぎ めんま オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	米油 かシューナッツ ごま油	903	34.0
5	木	麦ごはん 味付けのり 牛乳 まぐろのたつた揚げ 生揚げの煮物 ごま入り即席漬け	まぐろ 生揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 のり	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ だいこん きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま	853	37.8
6	金	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソースかけ 小松菜のサラダ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	パン ジャム はちみつ でん粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油 アーモンド 米油	878	39.1
9	月	栗ごはん(ごはん 栗の煮物) 牛乳 ししゃものごま天ぷら(2本・しょうゆ) 豚汁 みかん	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	しめじ だいこん ごぼう ねぎ みかん	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 さといも	ごま 米油 くり	893	29.4
10	火	小チョコレートパン 牛乳 きのことへーコンのスパゲッティ(きざみのり) フライドポテト フレンチサラダ グレープフルーツ	だいず ベーコン	牛乳 クリーム のり	にんじん	しめじ たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり グレープフルーツ	チョコレート パン でん粉 スパゲッティ	米油 バター	854	29.5
11	水	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ぶりのみそ漬焼き 肉じゃが 野菜のアーモンド和え オレンジ	かつお削り節 あじ削り節 ぶり みそ 豚肉	牛乳 ひじき	しそ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま 米油 アーモンド	901	37.1
12	木	麦ごはん 牛乳 ゆで卵(食卓塩) ハヤシチュー チンゲンサイとコーンのソテー ぶどうゼリー	鶏卵 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも ゼリー	米油	943	31.5
13	金	パンプキンパン 牛乳 あじフライ(ソース) 大豆のサラダ ミートボールスープ 型ぬきチーズ	あじ 豚肉 鶏肉 だいず	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ セロリー とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油	915	38.1
16	月	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き わかめのしょうが和え かきたま汁 りんご	さけ みそ 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし ねぎ 乾しいたけ きゅうり しょうが りんご	ごはん 砂糖 でん粉	米油 バター	756	32.5
17	火	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト ABC マカロニスープ いちごヨーグルト	豚肉 だいず レンズまめ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ いちご	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	米油	915	36.0
18	水	麦ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本) マーボー豆腐 シャキシャキ彩りサラダ パインアップル缶	おきあみ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかさぎ あおさ ひじき	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし れんこん パインアップル	ごはん 大麦 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	米油 ごま油 ごま	868	29.9
19	木	ごはん 牛乳 さんまの塩ふり焼き 小松菜のおひたし(きざみのり) 呉汁	さんま だいず 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし	ごはん さといも		811	30.8
20	金	ツイストパン 牛乳 ヒレカツ(ソース) 野菜スープ アーモンド入りスイートポテト グレープフルーツ	豚肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ グレープフルーツ	パン パン粉 小麦粉 でん粉 さつまいも 砂糖	米油 アーモンド バター	914	41.5
24	火	ごはん のりの佃煮 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ 雪菜の仙台みそ和え 油ふりけんちん汁 みかん	ささかまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ゆきな	だいこん ごぼう ねぎ はくさい みかん	ごはん 小麦粉 あぶらふ さといも 砂糖	ごま 米油	790	27.3
25	水	食パン いちごジャム 牛乳 照り焼きハンバーグ レモンドレッシングサラダ 白いんげん豆のポターージュ	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン ジャム 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	879	34.6
26	木	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ ひじきの炒め煮 なめこ汁 パインアップル	かつお だいず 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが なめこ ねぎ だいこん パインアップル	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	849	38.5
27	金	麦ごはん 牛乳 八宝菜 大豆入りコロッケ(ソース) 海藻サラダ なしゼリー	だいず 豚肉 えび うずら卵	牛乳 わかめ くわわかめ ふのり こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ しょうが だいこん きゅうり きくらげ	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 ゼリー	米油 ごま油 ごま	886	30.9
30	月	米粉フォカッチャ 牛乳 目玉焼き ドライカレー ほうれんそうサラダ 洋なし缶 角チーズ	鶏卵 豚肉 だいず レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし 洋なし	パン 米粉 砂糖	米油 アーモンド	809	42.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。  
※食材の一部に栄養強化食品を使用しています。

＝今月の目標＝ 感謝の気持ちをもって食事をしよう

11月は『すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間』です。

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準  
・エネルギー 830 kcal  
・たんぱく質 27.0 ~ 41.5 g

令和元年度学校給食標語優秀賞

給食で 心と体 健康に

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆