



# 11月予定献立表



太字の作物は日辺・六郷地区でとれた地元の作物です。

仙台市立六郷中学校

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		
1	水	ごはん 親子丼の具 さつまいもの味噌汁 りんご	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	みずな 人参	乾しいたけ 玉ねぎ 大根 しめじ 根菜ねぎ りんご	ごはん 砂糖 さつまいも	油	791	29.5
2	木	よこわりまるパン スライスチーズ 豆腐ハンバーグりんごソースかけ いんげん豆のポタージュ 大根サラダ	豆腐 鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ 根菜ねぎ にんにく 生姜 りんご レモン 大根 とうもろこし きゅうり	パン パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	バター 油 ごま	819	32.5
6	月	麦ごはん チキントマトカレー もやしとコーンのソテー パインアップル(缶詰)	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ クリーム	人参 トマト(缶)	玉ねぎ グリンピース 生姜 にんにく もやし とうもろこし パインアップル(缶)	ごはん 大麦 じゃがいも	バター 油 ごま	829	28.6
7	火	<b>★明日11月8日は「いしほの日」★</b> 小ミルクパン ごぼうときのこのスパゲティ ポップビーンズ わかめいり卵スープ	ベーコン 大豆 おから 卵 豆腐	牛乳 あおのり わかめ	人参 こねぎ	ごぼう しめじ しめじ にんにく 玉ねぎ	パン スパゲティ でん粉	油	843	35.6
8	水	<b>★旬のさば★</b> ごはん さばの味噌煮 小松菜のおひたし いものこ汁 ぶどうゼリー	さば 豚肉 豆腐	牛乳	人参 <b>小松菜</b>	生姜 もやし 大根 ごぼう 根菜ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 さといも ゼリー	ごま	809	29.2
9	木	麦ごはん 高野豆腐のあげ煮 豚汁 浅漬け	高野豆腐 おから 豚肉 豆腐	牛乳	人参 さやえんどう	乾しいたけ ごぼう 白菜 根菜ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	817	30.1
10	金	<b>★レバーで鉄分補給★</b> 食パン いちごジャム レバーと大豆のオーロラ煮 ポトフ みかん	豚肉 おから 大豆 ウイナースーゼ	牛乳	人参 フロッキー	生姜 キャベツ 大根 かぶ みかん	パン でん粉 砂糖 じゃがいも ジャム	油 ごま	814	33.1
13	月	ごはん ホイコーロー きびなごフライ 春雨スープ	豚肉	牛乳 きびなご	ピーマン 人参 <b>小松菜</b>	生姜 キャベツ 玉ねぎ にんにく たけのこ 白菜 乾しいたけ	ごはん でん粉 春雨 小麦粉	油	764	28.3
14	火	食パン キャラメルクリーム 鮭のレモンやき マッシュポテト ふわふわ卵スープ	鮭 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ	生姜 レモン キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	パン じゃがいも パン粉	バター キャラメル クリーム	801	37.0
15	水	<b>★第3水曜日は「みやぎ水産の日」～かまぼこ</b> ごはん 笹かまぼこの二色あげ きゅうりのピリからづけ 呉汁	かまぼこ 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 あおのり	人参	きゅうり 大根 ごぼう 根菜ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油	772	33.3
16	木	ごはん マーボー豆腐 春巻 切干し大根の中華和え	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 なら	根深ねぎ 乾しいたけ たけのこ 生姜 にんにく きゅうり 切干し大根 とうもろこし もやし 玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	油 ごま	898	32.2
17	金	<b>★食育の日～六郷の井土ねぎ★</b> チョコレートパン 井土ねぎのクリーム煮 ウイナースーゼのピザソースかけ コーンサラダ	鶏肉 ウイナースーゼ	牛乳 チーズ クリーム	人参 パセリ 黄ピー マン トマト(缶)	しめじ 白菜 玉ねぎ <b>井土ねぎ</b> キャベツ きゅうり	チョコレート パン じゃがいも 砂糖	バター 油	913	31.1
20	月	<b>★旬のさつまいも★</b> ごはん ツナそぼろ 大学芋 わかめ汁	まぐろ油漬け 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 <b>小松菜</b>	えのきたけ 大根 白菜	ごはん 砂糖 さつまいも	ごま 油	879	30.0
21	火	バターロールパン 鶏肉のマーマレード煮 白いんげん豆入りミネストローネ りんご キャンディータイプチーズ	鶏肉 うずら卵 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 フロッキー トマト トマト(缶)	ジャム キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご	パン マカロニ じゃがいも	バター 油	861	36.6
22	水	<b>★大内さんの新米を使います★</b> 中華おこわ 肉団子のあますあんかけ 豆乳入り味噌スープ ヨーグルト	焼豚 豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	人参 <b>小松菜</b>	枝豆 たけのこ 乾しいたけ 生姜 玉ねぎ にんにく 白菜 もやし 根菜ねぎ	米 もちごめ 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま	780	35.0
24	金	<b>★11月24日は「だしを味わう日本食の日」</b> わかめごはん 赤魚の竜田あげ 肉じゃが すまし汁	赤魚 豆腐 豚肉	わかめ 牛乳	みつば 人参	生姜 大根 えのきたけ 乾しいたけ グリンピース 玉ねぎ	ごはん でん粉 春雨 じゃがいも 砂糖	油	795	32.2
27	月	米粉パン 大豆のチリコンカン フライドポテト コーンいり卵スープ	豚肉 大豆 ハム 卵	牛乳 あおのり	さやいんげん 人参 <b>小松菜</b>	玉ねぎ にんにく とうもろこし えのきたけ	パン 米粉 でん粉 じゃがいも	油	808	35.0
28	火	<b>★旬のさんま★</b> ごはん さんまの梅煮 ごぼうとれんこんのウイナースーゼ 豆ふと小松菜の味噌汁	さんま 豚肉 油揚げ 高野豆腐	牛乳	人参 <b>小松菜</b>	生姜 梅干し ごぼう れんこん <b>大根</b> 根菜ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも ちり	油 ごま	812	31.3
29	水	小減塩パン 白ごま味噌ラーメン メンチカツ フルーツカクテル	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 なら	玉ねぎ メンマ 根菜ねぎ もやし みかん(缶) レモン パインアップル(缶) 黄桃(缶)	パン パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 中華めん ゼリー	油 ごま	772	31.5
30	木	ごはん さばのピリから焼き すきごんぶの煮物 せんべい汁	さば 大豆 さつまいも 鶏肉 油揚げ	牛乳 ごんぶ	人参	生姜 にんにく れんこん ごぼう 根菜ねぎ まいたけ 白菜 <b>大根</b>	ごはん 砂糖 かやきせんべい	油 ごま	807	30.4

★はしは毎日忘れずに持ってきましょう。  
★牛乳は毎日つきます。  
★献立内容は変更することがあります。

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

### 給食なしの学年

・8日(水) 1年生  
・9日(木) 3年1組, 2組  
・14日(火) 2年生  
・10日(金) 3年3組, 4組