



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	火	◆旬の食材「きのこ」◆ 小ココアパン きのコスパゲッティ チキンメンチカツ いんげん豆のミルクスープ	ベーコン 鶏肉 いんげん まめ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ にんにく	パン スパゲッティ じゃがいも パン粉 小麦粉	油 バター	848	28.9
2	水	◆宮城の食材「油麩」◆ ごはん あじフライ (ソース) 油麩の卵とじ いものこ汁	油揚げ 豆腐 卵 あじ	牛乳	にんじん こまつな みつば	だいこん 根深ねぎ たまねぎ	ごはん さといも あぶらふ 砂糖 パン粉 小麦粉	油	869	35.2
4	金	麦ごはん マーボー豆腐 ごまごぼう 琥珀いも	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	根深ねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく ごぼう	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 さつまいも	油 ごま	863	32.9
7	月	背割りコッペパン ツナ炒め コールスロー ポトフ	まぐろ油づけ (缶) 豚肉 ウナソセジ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ セロリー	パン 砂糖	油	807	29.4
8	火	◆旬の食材「りんご」◆ ごはん ししゃもフライ (ソース) 大根とまいたけのみそ汁 りんご	油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	だいこん まいたけ 根深ねぎ りんご	ごはん さといも パン粉 小麦粉	油	807	27.5
9	水	バターロールパン ポークビーンズ 白菜の中華風豆乳スープ オレンジ	豚肉 だいず 豆乳	牛乳	トマト (缶) にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし 根深ねぎ しょうが オレンジ	パン はるさめ でん粉 砂糖	バター 油	828	35.5
11	金	◆地元の米使用「五目ごはん」◆ 五目ごはん いかの天ぷら (しょうゆ) なめこ汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豆腐 いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん みつば	ごぼう 乾しいたけ なめこ だいこん	ごはん 砂糖 さといも 小麦粉 でん粉	油	834	36.5
14	月	横割り丸パン スライスチーズ ホキフライ (ソース) せんキャベツ ミネストローネ	ホキ ウナソセジ だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト (缶)	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	パン パン粉 小麦粉 大麦	油	809	28.9
15	火	◆旬の魚「たら」◆ ごはん たらのマヨネーズ焼き 切り干し大根のピリから炒め 豚汁	たら 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	グリーンピース とうもろこし 切干しだいこん もやし にんにく 根深ねぎ ごぼう だいこん	ごはん 砂糖 さといも	マヨネーズ 油	782	32.9
16	水	◆宮城水産の日◆ 小ソフトパン カレー南蛮うどん かつおと大豆のかりん揚げ りんご	豚肉 鶏肉 かつお だいず	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが りんご	パン うどん 砂糖 でん粉	油 ごま	835	35.7
17	木	◆鉄分豊富「レバー料理」◆ わかめごはん レバーのしぐれ和え 中華スープ パインアップル (缶詰)	豚肉	わかめ 牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ はくさい もやし 根深ねぎ えのきたけ パインアップル (缶)	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	803	27.1
18	金	◆宮城県の郷土料理「おくずかけ」◆ ごはん のりのつくだ煮 豆腐ハンバーグ のねぎソースかけ おくずかけ みかん	豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こねぎ	たまねぎ 根深ねぎ ごぼう 乾しいたけ みかん	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 温麺 じゃがいも	油	800	30.4
21	月	ミルクパン 煮込みハンバーグ マッシュポテト ジュリアンスープ	豚肉 鶏肉 レンズまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし えのきたけ	パン じゃがいも	バター	843	31.5
22	火	◆和食の日11/24(木)◆ ごはん さばの塩焼き ごま和え すまし汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん みつば	もやし だいこん えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	ごま	808	37.4
24	木	◆旬の食材「白菜」◆ 食パン ブルーベリージャム 鶏肉のレモン風味 小松菜のソテー ベーコンとはくさいのクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	こまつな にんじん	レモン とうもろこし はくさい たまねぎ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも ジャム	油 バター	868	36.9
25	金	◆「山形風いも煮」◆ ごはん 山形風いも煮 いわしの竜田揚げ すき昆布の煮物	牛肉 豚肉 豆腐 いわし 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん まいたけ 根深ねぎ しょうが	ごはん さといも 砂糖 でん粉	油	836	34.6
28	月	◆タイ料理「ガパオライス」◆ ごはん ガパオライスの具 肉だんごの甘酢あんかけ 汁ビーフン	鶏肉 豚肉	牛乳	パプリカ ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ にんにく はくさい たけのこ 乾しいたけ 根深ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 ビーフン でん粉	油	827	35.2
29	火	◆石巻グルメ「石巻焼きそば」◆ 小米粉きなこパン 石巻焼きそば ポップビーンズ フルーツポンチ	きなこ 豚肉 だいず	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しょうが みかん (缶) パインアップル (缶) 黄桃 (缶) レモン	パン 米粉 中華めん でん粉	油	815	33.6
30	水	ごはん 味付けのり 揚げじゃがのそぼろ煮 にらのみそ汁 みかん	豚肉 卵 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいんげん にら	しょうが えのきたけ たまねぎ みかん	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	811	30.6

★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。

<お知らせ> ・11月11日(金)の1年生の給食はありません。(校外学習のため)
・11月15日(火)の2年生の給食はありません。(校外学習のため)

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