



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		
2	月	◆ドイツ料理「ジャーマンポテト」◆ 麦ごはん ハヤシチュー ジャーマンポテト オレンジ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース オレンジ	ごはん 大麦 ジャがいも	油	888	27.2
4	水	◆地元の野菜「雪菜」◆ 黒食パン スライスチーズ ポークビーンズ 雪菜と白菜のスープ ぶどうゼリー	豚肉 だいず ベーコン	牛乳 チーズ	トマト(缶) にんじん ゆきな	たまねぎ はくさい エリンギ	パン ゼリー	油	829	33.2
5	木	◆地元の野菜「かぶ・小松菜」◆ ごはん いかの南蛮酢かけ かぶときゅうりの浅漬 せんべい汁	いか 卵 鶏肉 高野豆腐	牛乳	こまつな にんじん かぶの葉	根深ねぎ しめじ 乾しいたけ はくさい ごぼう かぶ きゅうり	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖	油	821	27.8
6	金	◆秋の味覚「さつまいも」◆ わかめごはん 肉豆腐 ごまごぼう 大学いも	豚肉 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん	根深ねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが ごぼう	ごはん 砂糖 さつまいも	油 ごま	920	31.2
9	月	◆小魚を食べよう◆ 食パン りんご ジャム 鶏肉の香草焼き リヨネーズポテト しらす干し入り卵スープ	鶏肉 ウィンナー セージ レンズ まめ 卵	牛乳 チーズ しらす干し	にんじん パセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ はくさい	パン ジャがいも でん粉 ジャム	油 バター	802	40.3
10	火	◆鉄分豊富な「レバー料理」◆ ごはん レバーとパプリカの炒め物 雪菜とコーンのソテー わかめスープ	豚肉 ウィンナー セージ 豆腐	牛乳 わかめ	こねぎ 赤ピーマン ゆきな	しょうが にんにく とうもろこし 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	835	27.4
11	水	◆旬の食材「さつまいも・りんご」◆ 米粉パン ハンバーグのおろしソースかけ さつまいもとりんごの重ね煮 豆ときのこのミルクスープ	豚肉 鶏肉 だいず	牛乳 チーズ	こねぎ にんじん	たまねぎ だいこん りんご えだまめ とうもろこし しめじ えのきたけ	パン 米粉 砂糖 さつまいも	バター 油	910	36.7
12	木	◆セルフ中華丼・仙台名物「青葉ぎょうざ」◆ 麦ごはん 中華丼の具 蒸し青葉ぎょうざ 華風きゅうり 発酵乳	豚肉 うずら卵	牛乳 発酵乳	にんじん チンゲンサイ ゆきな	はくさい 乾しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ きくらげ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	815	27.2
13	金	◆地元の野菜「小松菜」◆ 麦ごはん ししゃもフライ(ソース) 五目豆 小松菜のみそ汁 みかん	鶏肉 だいず 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん かんぴょう 乾しいたけ だいこん えのきたけ 根深ねぎ みかん	ごはん 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖	油	849	30.2
16	月	◆はさんで食べよう◆ 背割りコッペパン セルフツナサンドの具 (ツナそぼろ・マヨネーズ) コールスロー ポトフ	まぐろ油揚げ (缶)豚肉 ウィンナーソーセージ	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 マヨネーズ	823	28.9
17	火	◆食物繊維をたくさん摂ろう◆ ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 ポップビーンズ 根菜汁	豆腐 鶏肉 うずら卵 だいず	牛乳 あおのり	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ しょうが にんにく	ごはん ジャがいも 砂糖 でん粉	油	859	33.7
18	水	◆かみかみメニュー◆ チーズパン カレー南蛮うどん ごぼうと煮干しのパリパリ揚げ りんご	豚肉 鶏肉 だいず	チーズ 牛乳 かつ ぐちいわし	こまつな にんじん	たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ ごぼう りんご	パン うどん 砂糖 でん粉	油 ごま	877	31.7
19	木	◆宮城県産牛肉を食べよう◆ ごはん すき焼き煮 もやしのごま酢あえ ふかしいも	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん しゅんぎく	はくさい 根深ねぎ えのきたけ もやし 大豆もやし きゅうり	ごはん 砂糖 さつまいも	油 ごま	935	31.7
20	金	◆「和食」メニュー・地元の野菜「大根」◆ ごはん かつおのしぐれ和え 大根の含め煮 すまし汁 みかん	かつお 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	しょうが にんにく だいこん えのきたけ みかん	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま	868	37.3
24	火	◆旬の魚「たら」◆ パンキンパン たらのマヨネーズ焼き 小松菜のソテー ベーコンとはくさいのクリーム煮	たら ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	かぼちゃ にんじん こまつな	グリンピース とうもろこし はくさい たまねぎ	パン ジャがいも	マヨネーズ 油 バター	936	33.7
25	水	◆人気メニュー◆ ごはん 味付けのり揚げじゃがのそぼろ煮 ひきな汁 りんご	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん 根深ねぎ りんご	ごはん ジャがいも 砂糖	油 ごま	852	27.7
26	木	◆旬の食材「きのこ」◆ きなこ揚げパン きなのスパゲッティ ミネストローネ ヨーグルト	きなこ 鶏肉 ウィンナーソーセージ だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん ゆきな トマト (缶)	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ にんにく とうもろこし キャベツ	パン 砂糖 スパゲッティ 大麦	油	821	28.2
27	金	◆韓国料理「豚キムチ・トック入り韓国風スープ」◆ 麦ごはん 豚キムチ わかさぎフリッター トック入り韓国風スープ	豚肉 卵	牛乳 わかさぎ わかめ	ピーマン たら にんじん	しょうが はくさい キャベツ 根深ねぎ だいこん たけのこ 乾しいたけ	ごはん 大麦 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 トック	油	860	32.2
30	月	◆旬の魚「さんま」◆ ごはん ふりかけ(ひじき) さんまのしょうが煮 切り干し大根のピリ から炒め 白菜のみそ汁	さんま 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん たら	しょうが はくさい 根深ねぎ 切干しいんげん もやし にんにく	ごはん 砂糖	油	800	29.0

★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20日(金)の3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