



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	月	◆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	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	811	29.1
2	火	◆中国料理「マーボー豆腐」◆ 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	902	32.3
5	金	◆旬の食材「ほっけ」◆ ごはん ほっけの塩焼 すき昆布の煮物 さつまい	ほっけ 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ しょうが	ごはん さつまいも 砂糖	油	803	30.9
8	月	◆フランス料理「リヨネーズポテト」◆ 食パン ブルーベリージャム 鶏肉の香草焼き リヨネーズポテト 卵スープ	鶏肉 ウィナー ソーセージ レンズまめ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも でん粉 ジャム	油 バター	845	41.3
9	火	◆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	819	27.4
10	水	◆いも煮「山形」◆ ごはん ししゃもフライ(ソース) 山形風いも煮 りんご	牛肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん	だいこん まいたけ 根深ねぎ りんご	ごはん パン粉 小麦粉 さといも 砂糖	油	843	27.4
11	木	◆旬の食材「きのこ」◆ バターロールパン メンチカツ(ソース) きのこスパゲッティ いんげん豆のミルクスープ ヨーグルト	鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ゆきな 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	バター 油	888	30.5
12	金	◆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 なめこ汁	たら 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん にら みつば	グリーンピース とうもろこし 切り干しだいこん もやし にんにく 根深ねぎ なめこ	ごはん 砂糖 さといも	マヨネーズ 油	804	31.9
15	月	◆地元の野菜「白菜」◆ 黒食パン スライスチーズ ポークビーンズ 白菜スープ オレンジ	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 オレンジ	パン	油	800	33.4
16	火	◆中国料理「鶏肉とカシューナッツの炒めもの」◆ 麦ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 みそ味ワンタンスープ グレープフルーツ	鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン 赤・黄ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ 乾しいたけ にんにく もやし メンマ 根 深ねぎ はくさい とうもろこし グレープフルーツ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 小麦粉	カシューナッツ 油	831	29.0
17	水	◆宮城水産の日◆ ごはん さんまの蒲焼き 筑前煮 ピリカラ漬	さんま 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう れんこん 乾しいたけ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 さといも	油 ごま	871	31.7
18	木	◆旬の食材「りんご」◆ ソフトパン 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	牛乳 かたくち 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	852	29.0
19	金	◆宮城の食材「油麩」◆ ごはん わかさぎフリッター 油麩の卵とじ いものこ汁	油揚げ 豆腐 卵	牛乳 わかさぎ	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 小麦粉 でん粉 パン粉	油	882	31.2
22	月	◆地元の野菜「小松菜」◆ コッペパン 棒チーズ 鶏肉のレモン風味 小松菜のソテー ポトフ	鶏肉 ベーコン 豚肉 ウィ ナーソーセージ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	レモン とうもろこし だいこん たまねぎ キャベツ セロリー	パン でん粉 砂糖	油	818	37.8
24	水	◆和食の日◆ 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	こまつな にんじん みつば	もやし 根深ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	ごま	872	37.0
25	木	◆青森の郷土料理「せんべい汁」◆ 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	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	815	27.7
26	金	◆イタリア料理「ミネストローネ」◆ 横割り丸パン ホキフライ(ソース) せんキャベツ ミネストローネ ぶどうゼリー	ホキ ウィナー ソーセージ だいず	牛乳	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 おおむぎ ゼリー	油	800	29.0
29	月	◆ドイツ料理「ジャーマンポテト」◆ 麦ごはん ハヤシシチュー ジャーマンポテト オレンジ	豚肉 牛肉 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 グリーンピース オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも	油	893	27.2
30	火	◆石巻グルメ「石巻焼きそば」◆ 小ミルクパン 石巻焼きそば ポップビーンズ フルーツポンチ	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)	パン 中華めん でん粉	油	898	31.6

★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12日(金)の1年生の給食はありません。(校外学習のため)
・11月16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