



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		
12	月	弁当の日(入学式予備日)								
13	火	<給食初日・手際よく準備しよう> 麦ごはん 牛乳 ドライカレー 野菜スープ デコボン アーモンド入り小魚	豚肉 大豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳 いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし デコボン	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	835	29.7
14	水	<旬のあさりで鉄分強化> ココアパン 牛乳 ハバ-グデミッ'ラリスかけ クラムチャウダー いちご	豚肉 鶏肉 あさり ほたて ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム いちご	パン じゃがいも	バター	888	34.1
15	木	ごはん 牛乳 さけの照り焼き 切り干し大根の炒り煮 じゃがいもとえのきたけのみそ汁	さけ 油揚げ 豆腐 凍り豆腐	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	780	35.7
16	金	麦ごはん 味付けのり 牛乳 マーボー豆腐 ごまあえ ヨーグルト	豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん にら ほうれんそ う	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	840	34.4
19	月	<食育の日・世界味めぐり「イタリア」> 米粉フォカッチャ 牛乳 いかのフリッター カボナータ コーンポターージュ	いか 鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ クリーム	トマト(缶) 黄ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ なす セロリー オリーブ にんにく とうもろこし	パン 米粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 バター	842	35.6
20	火	麦ごはん 牛乳 親子丼の具 五目豆 みそ汁	鶏肉 卵 おから 大豆 ちくわ 油揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	みつば にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ えのきたけ ねぎ だいこん	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	油	828	35.4
21	水	<みやぎ水産の日> 小パンブキンパン 牛乳 担々麺 ししゃもフライ 小松菜とツナのソテー	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん にら こまつな	しょうが ザーサイ もやし ねぎ 大豆もやし	パン 中華麺 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま 油	835	33.5
22	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コールスロー 清見	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし 清見	ごはん 大麦 じゃがいも	油 バター	858	27.4
23	金	ごはん 牛乳 さばのねぎソースかけ 昆布とがんもどきの煮物 しらす干し入りかきたま汁	さば 大豆 がんもどき 卵 豆腐	牛乳 こんぶ しらす干し	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ たけのこ	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま	857	39.1
26	月	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト コンソメスープ	豚肉 大豆 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく セロリー とうもろこし	パン じゃがいも	油	843	34.2
27	火	わかめごはん 牛乳 五目豆腐 蒸ししゅうまい 大根サラダ	えび 豆腐 うずら卵 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし ねぎ えのきたけ レモン	ごはん 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	840	33.7
28	水	<開校記念日お祝い献立> 五目ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ わかめとたけのこのみそ汁 いちごカスターダルト	豚肉 油揚げ 赤魚 豆腐 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ほししいたけ しょうが えのきたけ たけのこ	アルファ化米 砂糖 ふ でんぷん	油	853	35.7
29	木	昭和の日								
30	金	ごはん 牛乳 かつおとナッツのごまからめ 春雨スープ オレンジ	かつお 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ オレンジ	ごはん 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま かユーナツ	893	38.1

※ はしやスプーン、ランチョンマットは毎日清潔なものを忘れずに用意しましょう。
 ※ 献立内容は変更することがあります。
 ※ 給食当番は、毎週、使用した白衣と帽子・給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯をして
 次週始めに持ってくるようお願いします。

生徒一人一回あたりの
 学校給食摂取基準
 ・エネルギー 830 kcal
 ・たんぱく質 27~41.5g

ご入学・ご進級おめでとうございます
 今年度も、安全でおいしい給食提供のために
 給食室一同頑張ります。どうぞよろしくお願
 いいたします。

<給食なしのお知らせ>
 ☆12日(月)
 入学式予備日

◆ 今月の給食目標 ◆
 ・手際よく
 給食の準備をしよう

