

# 11月の予定献立表



仙台市高砂学校給食センター

中学校	東仙台中 南小泉中 高砂中
2フロンツク	中野中 幸町中 田子中 セナー



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	食パン はちみつ 牛乳 たらのバジル焼き アーモンドコールスロー パンプキンポタージュ グレープフルーツ	たら	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン はちみつ	米油 アーモンド	831	34.8
4	水	ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの揚げ煮 めんまとこんにやくのピリ辛炒め 中華風コーンスープ オレンジ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが とうもろこし たまねぎ めんま オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	米油 カシューナッツ ごま油	909	34.0
5	木	麦ごはん 味付けのり 牛乳 まぐろの竜田揚げ 生揚げの煮物 ごま入り即席漬け	まぐろ 生揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ しょうが だいこん きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま	853	37.8
6	金	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソースかけ こまつなのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	パン ジャム はちみつ マカロニ 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油 アーモンド 米油	878	39.1
9	月	栗ごはん(ごはん 栗の煮物) 牛乳 ししゃものごま天ぷら(2本・しょうゆ) 豚汁 みかん	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	しめじ だいこん ごぼう ねぎ みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 さといも	ごま 米油 くり	893	29.4
10	火	小子チョコレートパン 牛乳 きのことベーコンのスパゲッティ(きざみのり) フライドチキン フレンチサラダ グレープフルーツ	だいず ベーコン	牛乳 クリーム のり	にんじん	しめじ たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり グレープフルーツ	チョコレート パン でん粉 スパゲッティ	米油 バター	854	29.5
11	水	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ぶりのみそ漬焼き 肉じゃが 野菜のアーモンド和え オレンジ	ぶり 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	901	37.1
12	木	麦ごはん 牛乳 ゆで卵(食卓塩) ハヤシチュー チンゲンサイとコーンのソテー フルーツゼリー(ぶどう)	鶏卵 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも ゼリー	米油	913	29.8
13	金	パンプキンパン 牛乳 あじフライ(ソース) 大豆のサラダ ミートボールスープ 型ぬきチーズ	あじ 豚肉 鶏肉 だいず	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ セロリー とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉 砂糖	米油	915	38.1
16	月	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き わかめのしょうがええ かきたま汁 りんご	さけ みそ 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし 乾しいたけ ねぎ きゅうり しょうが りんご	ごはん 砂糖 でん粉	米油 バター	756	32.5
17	火	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト ABC マカロニスープ 果肉入りヨーグルト	豚肉 だいず レンズまめ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	米油	915	36.0
18	水	麦ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本) マーボー豆腐 シャキシャキ彩りサラダ パインアップルの缶詰	おきあみ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかさぎ あおさ ひじき	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし れんこん パインアップル	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	868	29.9
19	木	ごはん 牛乳 さんまの塩ふり焼き 小松菜のおひたし(きざみのり) 呉汁	さんま だいず 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし	ごはん さといも		811	30.8
20	金	ツイストパン 牛乳 ヒレカツ(ソース) 野菜スープ アーモンド入りスイートポテト グレープフルーツ	豚肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ グレープフルーツ	パン パン粉 さつまいも 砂糖	米油 アーモンド バター	914	41.5
24	火	ごはん のりのつくた煮 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ 雪菜の仙台みそ和え 油ふり入りけんちん汁 みかん	ささかまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ゆきな	だいこん ごぼう ねぎ はくさい みかん	ごはん 小麦粉 あぶらふ さといも 砂糖	ごま 米油	790	27.3
25	水	食パン いちごジャム 牛乳 照り焼きハンバーグ レモン・レッシング・サラダ 白いんげん豆のポタージュ	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン ジャム 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	879	34.6
26	木	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ ひじきの炒め煮 なめこ汁 パインアップル	かつお だいず 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	なめこ ねぎ だいこん パインアップル	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	853	38.5
27	金	麦ごはん 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) 八宝菜 海藻サラダ 宮城県産梨ゼリー	だいず 豚肉 えび うずら卵	牛乳 わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが だいこん きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ゼリー	米油 ごま油 ごま	886	30.9
30	月	米粉フォカッチャ 牛乳 目玉焼き ドライカレー ほうれんそうサラダ 洋なしの缶詰 角チーズ	鶏卵 豚肉 だいず レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし 洋なし	パン 米粉 砂糖	米油 アーモンド	809	42.9

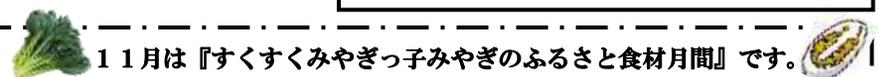
※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

＝今月の目標＝ 感謝の気持ちをもって食事をしよう

令和元年度学校給食標語優秀賞

生徒の1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 27.0 ~ 41.5 g

何気なく 食べてる給食 感謝して



仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆