



# 11月の予定献立表



平成23年度  
仙台市立館中学校

日	曜日	献立名	お も な 食 品						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
			体の組織をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	油脂類		
1	火	青森郷土料理 ごはん 豚肉のかりん揚げ せんべい汁 りんご	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんにゃく	にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ 乾しいたけ りんご	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	植物油	855	32.2
2	水	セルフフィッシュバーガー 丸パン ホキフライ(ソース) キャロットポタージュ グリーンサラダ	ホキ ベーコン	ホキ チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	植物油 生クリーム	863	34.2
4	金	野菜たっぷりミネストローネ 食パン マーマレード チーズエッグ ほうれんそうのソテー ミネストローネ オレンジ	鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも マカロニ ジャム	植物油	798	32.4
7	月	種実を食べよう ごはん かつおとカシューナッツの炒め物 きのこと卵のスープ バインアップル	かつお ベーコン 鶏卵	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが たけのこ にんにく えのきたけ しめじ 乾しいたけ はくさい バインアップル	ごはん 砂糖 でん粉	植物油 カシューナッツ	777	33.2
8	火	手作りホイル焼き 麦ごはん さけのホイル焼き ひじきの炒り煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁	さけ 大豆 さつま揚げ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき こんにゃく	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	植物油	794	34.7
9	水	手作りピザドッグ ピザドッグ ポトフ バナナ	ソーセージ 鶏肉 うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく バナナ	パン じゃがいも	植物油	798	30.6
11	金	豆を食べよう コッペパン チリコンカン マッシュポテト はくさいとベーコンのスープ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース セロリー はくさい にんにく	パン じゃがいも	植物油 バター	754	32.6
14	月	豆腐を食べよう ごはん 豚肉と豆腐のみそ炒め もやしの炒め煮 バインアップル缶	豆腐 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	れんこん ねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく バインアップル もやし	ごはん 砂糖 でん粉	植物油	750	27.6
16	水	人気の野菜チップス 米粉黒ごまパン シーフードクリームパスタ 3色野菜チップス だいこんサラダ	えび いか ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ れんこん だいこん きゅうり とうもろこし	パン 米粉 さつまいも スパゲッティ 砂糖	植物油 ごま	825	34.6
17	木	中華料理 麦ごはん 味付けのり 肉団子の甘酢あんかけ タンタン春雨スープ おひたし	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	もやし ねぎ キャベツ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 はるさめ	植物油 ごま	780	28.5
18	金	19日は食育の日 旬の食材を使った料理 ミルクパン たらのマヨネーズ焼き 野菜スープ さつまいもとりんごの重ね煮 ヨーグルト	たら 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	グリーンピース とうもろこし キャベツ セロリー たまねぎ レタス りんご	パン さつまいも 砂糖	植物油 バター マヨネーズ	797	33.6
21	月	韓国料理 ごはん キムチチゲ チャプチェ 大学いも	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	はくさい だいこん キムチ ねぎ しめじ しょうが にんにく ごぼう 乾しいたけ もやし	ごはん さつまいも はるさめ 砂糖	植物油 ごま	853	26.0
22	火	ひじきのサラダ 麦ごはん ゆで卵(食卓塩) シーフードカレー ひじきサラダ	鶏卵 えび いか	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ にんにく とうもろこし	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	826	30.4
24	木	小魚を食べよう わかめごはん 大豆と小魚の丸ごと揚げ 筑前煮 即席漬	大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 煮干し わかめ こんにゃく	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 乾しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉	植物油 ごま	823	32.9
25	金	手作りトースト フレンチトースト 白いんげん豆のポタージュ みかん	鶏卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース みかん	パン じゃがいも 砂糖	植物油 マーガリン 生クリーム	920	37.0
28	月	宮城県産納豆 ごはん 納豆 豆腐ハンバーグのあんかけ 肉じゃが グレープフルーツ	納豆 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 こんにゃく	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ グレープフルーツ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	植物油	848	33.2
29	火	小魚を食べよう 麦ごはん ししゃもフライ(ソース) マーボ豆腐 もやしの中華和え	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	ねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく もやし	ごはん 大麦 砂糖 パン粉 小麦粉	植物油 ごま	849	36.0
30	水	旬の果物 チーズパン きつねうどん かぼちゃの甘煮 りんご	油揚げ 鶏肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	ねぎ 乾しいたけ りんご	パン うどん 砂糖	植物油	827	30.8

## お知らせ

※ /印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により、献立を変更することがあります。

2年生給食なし…8日(火)・9日(水)

全学年給食なし…10日(木)・15日(火)

11月8日～10日の3日間、2年生4名が、給食室  
に職場体験にきます。