



11月の予定献立表



日	曜日	献立名	主な食品と働き						1食分 - (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	火	食パン スライスチーズ チリコンカン コーンサラダ スコッチブロス	豚肉 大豆 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん かぶ パセリ	たまねぎ セロリー かぶ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 大麦 砂糖	植物油	806	36.3	
2	水	ごはん わかさぎフリッター(2個) 小松菜とわかめのサラダ ポークカレー	いんげん豆 豚肉	牛乳 わかさぎ チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	植物油 ごま ごま油	891	31.5	
3	木	文化の日									
4	金	3年3組リクエストメニュー ココアパン ハムのワイン煮 アメリカンサラダ ポトフ	ハム 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン 砂糖 ポテトチップス じゃがいも	植物油	792	33.5	
7	月	旬の味(さつまいも) ごはん マーボー豆腐 切り干し大 根の中華あえ さつまいもチップス	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 切干大根 きゅうり とうもろこし もやし	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	植物油 ごま ごま油	821	28.7	
8	火	よく噛んで食べよう! いい歯の日 山坂達者飯 ホキフライ(ソース) 小松菜のみそ汁 プルンヨーグルト	大豆 ホキ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	たまねぎ ブルーン	アルファ化米 大 麦 さつまいも 砂糖 パン粉 小 麦粉 じゃがいも	植物油 ごま	809	28.6	
9	水	ごはん ふりかけ(ひじき) レバニラ炒め スーラータン パインアップル(缶詰)	豚肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 ひじき	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし たけのこ 干し椎茸 きくらげ パインアップル(缶)	ごはん でん粉 砂糖	植物油 ごま油	822	31.1	
10	木	給食・弁当なし									
11	金	2年2組リクエストメニュー ソフトパン 豚肉とカシューナッツの炒めもの わかめときゅうりのしょうが和え スタミナうーめん 角チーズ	豚肉 大豆	牛乳 わかめ チーズ	にら にんじん	しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし 長ねぎ	パン でん粉 砂糖 うーめん	かシューナッツ 植物油 ごま ごま油	847	37.6	
14	月	仙台名産(ゆきな) ごはん 納豆 蒸し仙台青葉餃子(2個) ツナとひじきの煮物 豚汁	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 納豆 まぐろ油漬け	牛乳 ひじき	ゆきな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ごぼう たいこん はくさい 長ねぎ しめじ	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま油	774	30.5	
15	火	ごはん のりにつくだ煮 ささかまほこの磯辺揚げ ごまあえ 肉じゃが	豚肉 かまぼこ	牛乳 のり あおのり	にんじん こまつな もやし	えだまめ たまねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉	植物油 ごま	777	29.7	
16	水	食パン フォルトクリーム モーカ鯉のフライ アーモンドのサラダ 仙台みそ入りミネストローネ	ベーコン 大豆 鮫	牛乳	こまつな トマト(缶)	たまねぎ だいこん えのきだけ しめじ きゅうり キャベツ	パン 大麦 砂糖	植物油 アーモンド フォルトクリーム	808	31.0	
17	木	夕焼けごはん 肉団子の甘酢あんかけ 油麩入りはっと汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉	しらす干し 牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	アルファ化米 大麦 砂糖 で ん粉 小麦粉 白玉粉 油麩	植物油 ごま	826	33.3	
18	金	豆乳食パン ドライカレー ジャーマンポテト 白菜のミルクスープ	豆乳 豚肉 大豆 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ はくさい キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	植物油	863	36.3	
19	土	授業参観日(弁当)									
21	月	振替休日									
22	火	11/24は「だしの日」 麦ごはん さばのあげだし ごま酢あえ 呉汁 みかん	さば 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう 長ねぎ もやし みかん	ごはん 大麦 でん粉 じゃが いも 砂糖	植物油 ごま	862	34.3	
23	水	勤労感謝の日									
24	木	食パン りんごジャム 大豆とベーコンのトマト煮 小松菜とツナのソテー パンプキンポタージュ フリン	ベーコン 大豆 まぐろ油漬け	牛乳 チーズ クリーム	トマト(缶) こまつな かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ セロリー もやし	パン じゃがいも りんごジャム	植物油 バター デザート	854	32.0	
25	金	鉄分を摂ろう! ごはん レバーと大豆のかりん揚げ 中華風コンソープ オレンジ	豚肉 大豆 卵	牛乳	こまつな	しょうが とうもろこし たまねぎ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	植物油 ごま	785	31.1	
28	月	横割り丸パン ハンバーグのドミグラスソースかけ グリーンサラダ クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 ベーコン いん げん豆 あさり	牛乳 クリーム チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルー ム(缶) キャベツ きゅうり しめじ	パン 砂糖	バター 植物油	834	37.7	
29	火	ごはん ふりかけ(のり) きびなごの南蛮漬け 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 きびなご のり	にんじん	長ねぎ ごぼう れんこん	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	植物油 ごま油	772	28.8	
30	水	世界の料理(韓国) ごはん 韓国風味付けのり ヤンニョムチキン ナムル トックのスープ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく 長ねぎ きくらげ もやし	ごはん でん粉 砂糖 トック	植物油 ごま ごま油	811	31.3	

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、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。

※牛乳は毎日つきます。

* 今月の目標 * 感謝の気持ちをもって食事をしよう *

本校生徒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27~41.5g