

令和5年度



11月のよていこんだてひょう



小学校 ブロック	桜丘小、根白石小、福岡小、長命ヶ丘小 寺岡小、南中山小、住吉台小、館小 北中山小、栢江小
-------------	--

仙台市南吉成学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生の えいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	水	★しゅんのたべもの きのこ・さつまいも・かき★ ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこあんかけ ひじきのいために さつまじる かき	ごはん さとう でんぶ さつまいも こめあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく みそ ひじき あぶらあげ	たまねぎ ほししいたけ しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ かき	677	26.1
2	木	《いいはの日(11月8日)にちんで〜よくかんでたべよう!》 ごはん 牛乳 はっぽうさい きりほしだいこんのちゅうかあえ ごぼうチップス	ごはん でんぶ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 こおりどうふ ぶたにく えび うずらたまご こんぶ	ごぼう にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しょうが きりほしだいこん	596	24.1
6	月	しょくパン はちみつ 牛乳 たらのパジルやき アーモンドコールスロー ABCマカロニスープ	パン はちみつ さとう マカロニ じゃがいも こめあぶら アーモンド	牛乳 たら ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	592	27.3
7	火	ごはん 牛乳 ぶたにくとレバーのごまソースいため うずらたまごいちゅうかスープ ようなしのかんづめ	ごはん でんぶ こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく だいず ぶたレバー ベーコン こおりどうふ みそ うずらたまご	しょうが はくさい にんじん ねぎ ようなし	695	29.0
8	水	ミルクパン 牛乳 わかさぎフライ(2ほん・ソース) とりにくのトマトに えだまめとコーンのサラダ わなしゼリー	パン パンこ こむぎこ こめこ こめあぶら じゃがいも ゼリー	牛乳 わかさぎ とりにく	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ	684	28.6
9	木	ごはん 牛乳 にくだんごのてりやきソースかけ(3こ) ごまいりそくせきづけ けんちんじる	ごはん さとう ごまあぶら でんぶ じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	610	23.6
10	金	《みやぎけんのとくさんひん ささかまぼこ》 ごはん 牛乳 ささかまぼこのてんぷら ごもくまめ ゆきなとだいこんのみそしる	ごはん こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 ささかまぼこ あぶらあげ みそ だいず こんぶ	だいこん ゆきな にんじん たけのこ ごぼう	586	23.7
13	月	《みやぎけんのこめこをつかっていっす〜こめこのクラムチャウダー》 まるパン 牛乳 とりにくのガーリックやき みずなのサラダ こめこのクラムチャウダー	パン さとう じゃがいも こめこ こめあぶら ごま	牛乳 とりにく あさり いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう クリーム	にんにく にんじん たまねぎ パセリ だいこん みずな とうもろこし	617	35.5
14	火	★しゅんのくだもの みかん★ ごはん 牛乳 かつおのやくみソースかけ ひじきのわふうサラダ ごじる みかん	ごはん でんぶ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 かつお だいず あぶらあげ みそ ひじき	ねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう キャベツ とうもろこし きゅうり みかん	668	30.7
15	水	しょくパン いちごジャム 牛乳 ぶたにくのアーモンドがらめ チンゲンサイとしめじのソテー おおむぎいりミネストローネ	パン ジャム でんぶ こめあぶら アーモンド さとう おおむぎ オリブゆ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく チンゲンサイ しめじ	695	31.1
16	木	《あたらしいメニュー〜うずらたまごとこまつなのキーマカレー》 むぎごはん 牛乳 うずらたまごとこまつなのキーマカレー フレンチポテトサラダ オレンジ	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいず うずらたまご ヨーグルト	こまつな トマト にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし オレンジ	623	25.7
17	金	《みやぎけんのしよざいをつかって〜もうかきめ・うーめん》 ごはん 牛乳 もうかきめのたまねぎソースかけ はくさいのおひたし(きざみのり) スタミナうーめん	ごはん でんぶ こめあぶら さとう うーめん ごま ごまあぶら	牛乳 さめ ぶたにく みそ のり	たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが こまつな はくさい	605	25.0
20	月	《みやぎけんのめいぶつりょうり マーボーやきそば》 小ソフトパン 牛乳 マーボーやきそば(めん・マーボーどうふ) わかめスープ バインアップルのかんづめ	パン ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶ ごま	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ うずらたまご わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ バインアップル	615	26.8
21	火	《わしよの日(11月24日)にちんで 〜こんぶとかつおぶしでしをとったすましじる》 ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ やさいのアーモンドあえ すましじる	ごはん でんぶ こめあぶら さとう ふ アーモンド	牛乳 さば みそ わかめ とうふ	しょうが たけのこ えのきたけ こまつな キャベツ にんじん	690	24.8
22	水	《スコットランドのでんとうりょうり〜スコッチブロス》 よこわりまるパン 牛乳 レバーいりメンチカツ(ソース) パジルドレッシングサラダ スコッチブロス ドリンクヨーグルト	パン パンこ こめあぶら おおむぎ こむぎこ オリブゆ	牛乳 とりにく ぶたにく ぶたレバー だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん かぶ ねぎ キャベツ きゅうり	647	27.1
24	金	むぎごはん なつとう 牛乳 ぎんざけのしおやき ぶたじる みかん	ごはん おおむぎ じゃがいも	牛乳 なつとう ぎんざけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	631	30.2
27	月	《あもりけんのきょうどりょうり せんべいじる》 ごはん 牛乳 ししやもてんぶら(2ほん・しょうゆ) こまつなのせんだいみそあえ せんべいじる りんご	ごはん こむぎこ こめあぶら かやきせんべい さとう	牛乳 ししやも とりにく あぶらあげ みそ	しめじ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし りんご	673	22.3
28	火	ココアパン 牛乳 とりにくのマーメレードやき きざみこんぶのサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	パン ジャム こめあぶら さとう	牛乳 とりにく うずらたまご ベーコン こんぶ	しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	604	27.3
29	水	ごはん 牛乳 かつおのあげに ごもくきんぴら キャベツとたまねぎのみそしる	ごはん でんぶ こめあぶら さとう ごま	牛乳 かつお あぶらあげ みそ ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう たけのこ	640	29.2
30	木	げんえんパン 牛乳 ハヤシシチュー だいこんサラダ フライビーンズ アーモンドいりごさかな	パン でんぶ こめあぶら じゃがいも さとう アーモンド	牛乳 だいず ぶたにく チーズ だっしふんにゅう かたくちいわし	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり とうもろこし	694	29.0

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※ 印は、スプーンもあつ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。

◎食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために一部、栄養強化食品を使用しています。

今月の目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう

3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1 ~ 32.5 g

食べられる いろんなところの でんとう料理

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆