

11月の予定献立表



山田中, 愛宕中, 袋原中, 長町中, 八木山中, センター

＝今月の目標＝ 感謝の気持ちをもって食事をしよう

仙台市太白学校給食センター

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	★旬の食べ物 大豆★ ごはん 納豆 牛乳 まぐろの照り焼き 豚汁 オレンジ	まぐろ 豚肉 豆腐 みそ 納豆	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ オレンジ	ごはん さといも	米油	806	41.5
4	水	麦ごはん わかめふりかけ 牛乳 豆腐の中華煮 かぼちゃコロッケ 冷凍パインアップル	豆腐 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	もやし 根深ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが パインアップル	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 米油	887	25.9
5	木	★旬の食べ物 大根★ 食パン チョコレートクリーム 牛乳 豚肉のアップルソースかけ 大根サラダ 卵スープ	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん	にんにく りんご だいこん きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ キャベツ	パン でん粉 砂糖	チョコレート 米油	860	32.6
6	金	★旬の食べ物 里芋★ 麦ごはん 牛乳 じゃもごまフライ(2はんソース) ひじきの炒め煮 さといもと大根のみそ汁	だいず 竹輪 生揚げ みそ	牛乳 ひじき ししゃも	にんじん	だいこん しめじ 根深ねぎ	ごはん 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 さといも	ごま 米油	805	23.5
9	月	★宮城県産梨を使ったゼリー★ 横割り丸パン 牛乳 ごま照り焼きハンバーグ フレンチサラダ ミルクスープ 梨ゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン 砂糖 でん粉 ゼリー じゃがいも	米油 ごま	888	33.1
10	火	★仙台牛を味わおう すきやき★ ごはん ひじきふりかけ 牛乳 すきやき さつまいもの天ぷら グレープフルーツ	牛肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい えのきたけ しめじ 根深ねぎ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 さつまいも 小麦粉	米油	894	25.1
11	水	★宮城県特産物 油麩 ささかまぼこ★ 麦ごはん 牛乳 油ふ入り卵とじ ささかまぼこのしょうが焼き 大根ときゅうりのしそ風味づけ	鶏卵 ささかまぼこ	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ 乾しいたけ しょうが だいこん きゅうり	ごはん 大麦 あぶらふ 砂糖	米油	760	30.7
12	木	小パンキンパン 牛乳 タンタン麺 かつおの甘酢あんかけ みかん 大豆入り小魚	だいず 豚肉 みそ かつお	牛乳 いらこ	かぼちゃ いら にんじん	しょうが もやし 根深ねぎ みかん	パン 中華めん 砂糖 でん粉	ごま 米油 ごま油	822	40.4
13	金	★旬の食べ物 れんこん★ ごはん 牛乳 さんまのみりん干し れんこんサラダ(マヨネーズ) 呉汁	さんま みそ だいず 豆腐	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	ごま 米油 マヨネーズ	884	32.8
16	月	★よくかんで丸ごと食べよう わかさぎ★ 食パン みかんジャム 牛乳 チリコンカン わかさぎフリッター(2本) 野菜スープ	だいず 豚肉 大豆 おきあみ ベーコン	牛乳 わかさぎ あおさ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	パン ジャム 小麦粉 じゃがいも	米油	783	31.7
17	火	★第3水曜日は水産の日 さば★ ごはん 牛乳 さばのごまみそかけ おひたし(きざみのり) かきたま汁	さば みそ 鶏卵 豆腐	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま	857	31.2
18	水	★11月24日はだして味わう和食の日★ ごはん 焼きのり 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) 青ばた豆の鉄火みそ うーめん汁	ホキ だいず みそ 鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ まいたけ 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 温麺	米油 ごま油	895	31.3
19	木	★食育の日 フランスの料理★ クロワッサン(2個) 型ぬきチーズ 牛乳 鶏肉のプロバンス風 ポトフ りんご	鶏肉 ウレオソース	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム りんご	パン 砂糖 じゃがいも	米油 バター	859	33.8
20	金	★旬の食べ物 栗★ わかめごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ 吉野汁 栗入り白玉ぜんざい	あかうお 豆腐 あずき	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	だいこん 根深ねぎ ごぼう	ごはん でん粉 ふ 白玉もち 砂糖	米油 くり	870	29.1
24	火	背割りコッペパン 牛乳 里いもときのこのクリーム煮 ウィンナーソーセージのトマトソースかけ 洋なしの缶づめ アーモンド入り小魚	鶏肉 いんげんまめ ウレオソース	牛乳 いらこ チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム 洋なし	パン さといも 砂糖	アーモンド 米油	851	32.0
25	水	★鉄分たっぷり 豚レバー★ 麦ごはん 味付けのり 牛乳 豚肉とレバーのごまソース炒め 中華卵スープ みかん	豚肉 だいず みそ 鶏卵 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ みかん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	822	30.7
26	木	★食物繊維たっぷり 大豆ときのこのカレー★ 麦ごはん 牛乳 大豆ときのこのカレー 海藻サラダ(青じそドレッシング) あおさベイクドポテト ヨーグルト	豚肉 だいず	牛乳 チーズ わかめ あおさ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも	米油	912	32.7
27	金	米粉フォカッチャ 牛乳 えびかつ(ソース) 大麦入りミネストローネ アーモンド入りスイートポテト	えび ベーコン いんげんまめ	牛乳 クリーム 脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく セロリー	パン 米粉 パン粉 大麦 さつまいも 砂糖	米油 バター オリーブ油 アーモンド	813	32.7
30	月	★宮城県産水産物提供事業 銀鮭★ ごはん 牛乳 銀鮭の塩焼き 肉じゃが ごまあえ	ぎんざけ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ はくさい	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	846	32.9

※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。

令和元年度学校給食標語優秀賞

たくさんの命に感謝し いただきます

仙台市立袋原中学校 2年 藤野 夕海

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう。

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 27.0~41.5g