



11月 予定献立表



| 日 | 曜 | 献立名 | 1杯 Kcal 脂質 g | 蛋白質 g 塩分 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 | | 給食なし の学校 |
|----|---|--|-----------------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|-----------------|---|------------------------|------------------|------------------|
| | | | | | 1群 タンパク質を多く含む | 2群 無機質を多く含む | 3群 カロテンを多く含む | 4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む | 5群 炭水化物を多く含む | 6群 脂質を多く含む | |
| 1 | 月 | ご飯 セルフチャーハンの具 ブロッコリーの中巻サラダ 肉団子とチンゲン菜のスープ | 750 20.0 | 35.1 4.3 | 豚肉 鶏肉 えび 大豆 ツナ | 牛乳 | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ コーン グリンピース きゅうり もやし ほししいたけ ねぎ チンゲン菜 しょうが | ご飯 ドレッシング マロニー パン粉 | 米油 ごま油 | 富中2.3年.特支 |
| 2 | 火 | バターロールパン 鶏肉のマスタードソースがけ えだ豆サラダ(クラス用ドレッシング) トマトシチュー 実習生の献立 | 827 32.0 | 34.8 3.9 | 鶏肉 | 牛乳 わかめ 生クリーム | かぼちゃ 人参 トマト | 枝豆 キャベツ にんにく 玉ねぎ | パン ドレッシング じゃがいも | オリーブオイル | 富中 二中 |
| 4 | 木 | 金時豆パン 揚げぎょうざ(3個) 海藻サラダ みそラーメン | 855 30.6 | 29.5 4.8 | 豚肉 金時豆 みそ | 牛乳 わかめ | 人参 ニラ | きゅうり にんにく コーン もやし 白菜 メンマ ねぎ キャベツ 玉ねぎ | パン ちゃんぽんめん | 米油 ごま ごま油 | 成中 |
| 5 | 金 | ご飯 さばの辛子じょうゆかけ ひじきと大豆の炒り煮 なめこ汁  ほねにきをつけましょう | 782 26.0 | 34.4 3.2 | さば 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 ひじき | 人参 さやいんげん | ねぎ 大根 なめこ | ご飯 でん粉 砂糖 | 米油 | |
| 8 | 月 | ご飯 豆腐ハンバーグの照り焼きソースがけ すき昆布のそぼろ煮 みそけんちん汁 | 766 22.0 | 29.7 3.1 | 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ | 牛乳 すき昆布 | 人参 | 生姜 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ | ご飯 砂糖 でん粉 里芋 パン粉 | 米油 ごま油 | 東向中3年 二中3年・日中 |
| 9 | 火 | 背割りソフトパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) ベーコンとほうれん草の炒め物 ポトフ | 833 31.3 | 30.8 4.3 | ウインナー ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | エリンギ しめじ コーン 玉ねぎ 大根 キャベツ | パン じゃが芋 | バター | 東向中3年 二中3年 |
| 10 | 水 | ビビンバ(ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ | 746 25.0 | 31.6 3.1 | 豚肉 みそ 豆腐 なた | 牛乳 わかめ | 人参 ほうれん草 | にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ | ご飯 砂糖 | 米油 ごま ラー油 ごま油 | 二中 東向中3年 |
| 11 | 木 | ご飯 とり天 五目豆 だんご汁 <日本味めぐり…大分県> | 810 21.1 | 37.5 2.9 | 鶏肉 大豆 豚肉 みそ | 牛乳 | 人参 | ごぼう 干しいたけ 枝豆 大根 白菜 ねぎ | ご飯 でん粉 砂糖 ほうとう | 米油 | 二中 (3年のみ有) |
| 12 | 金 | わかめご飯 青のり入り県産だし巻き卵 ほうれん草ともやしのおひたし 豚汁 冷凍りんご  実習生の献立 (※「新米」に切り替わります。) | 720 18.6 | 29.8 3.6 | 卵 ちくわ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | 人参 ほうれん草 | もやし 白菜 大根 しめじ ごぼう ねぎ りんご | ご飯 里芋 | 米油 ごま | |
| 15 | 月 | ご飯 きんぴら肉団子(3個) おから炒り ひきな汁 | 746 21.9 | 29.6 3.0 | 鶏肉 おから 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 | ねぎ ごぼう 干しいたけ 大根 玉ねぎ | ご飯 砂糖 | 米油 | 成中 |
| 16 | 火 | 背割りコッペパン 富谷市産トマト入りチリドックの具 コールスローサラダ チキンチャウダー <世界味めぐり…アメリカ> | 861 31.1 | 40.6 4.1 | 豚肉 ウインナー 大豆 鶏肉 | 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ | トマト 赤パブリカ 人参 | にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 黄パブリカ | パン 砂糖 じゃがいも | 米油 ドレッシング | |
| 17 | 水 | ご飯 三陸産さめのねぎソースかけ わかめと笹かまの和え物 油麩のみそ汁 <食育の日献立> 富谷市産ブルーベリーゼリー | 733 18.2 | 28.9 3.5 | さめ 笹かまぼこ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | 人参 | ねぎ きゅうり コーン 大根 | ご飯 砂糖 駄 ブルーベリーゼリー | 米油 | |
| 18 | 木 | ミルクパン 蔵王町産里芋コロケ(クラス用ソース) 富谷市産トマト入りペンネミートソース キャベツとレンズ豆のスープ | 848 30.5 | 27.3 4.6 | 豚肉 ウインナー レンズ豆 | 牛乳 | トマト 人参 | にんにく 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ | パン 里芋 マカロニ じゃが芋 パン粉 | 米油 | 成中1.2年 |
| 19 | 金 | ご飯 ポークしゅうまい(3個) 茎わかめのオイスターソース炒め 中華卵スープ | 742 21.2 | 31.0 2.7 | 豚肉 鶏肉 笹かまぼこ 豆腐 卵 | 牛乳 茎わかめ | 人参 チンゲン菜 | 生姜 ごぼう たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ | ご飯 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにゃく | 米油 ごま油 | 成中2年 |
| 22 | 月 | ご飯 みそそぼろ 笹かま入りおひたし すまし汁 | 731 19.5 | 38.5 3.6 | 豚肉 鶏肉 みそ 笹かまぼこ なた うずらの卵 豆腐 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 生姜 グリンピース もやし 干しいたけ たけのこ えのきたけ みつ葉 | ご飯 砂糖 でん粉 | 米油 ごま | |
| 24 | 水 | ご飯 鶏肉のごまだれかけ 切干大根の炒り煮 いももち汁 | 752 18.2 | 31.8 2.8 | 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ | 牛乳 | 人参 | 生姜 干しいたけ 大根 ごぼう しめじ ねぎ 切干大根 | ご飯 砂糖 | ごま ごま油 米油 | |
| 25 | 木 | ご飯 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら かきたま汁 | 776 24.5 | 33.2 3.4 | さば みそ さつま揚げ 豆腐 卵 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | れんこん 干しいたけ | ご飯 砂糖 でん粉 | 米油 | |
| 26 | 金 | チキンカレーライス(麦ご飯 チキンカレー) フルーツのヨーグルト和え | 819 17.7 | 25.5 2.5 | 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト チーズ | 人参 トマト | 桃 みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご | ご飯 麦 砂糖 じゃが芋 | 米油 | |
| 29 | 月 | ご飯 三陸産さんまのかば焼き わかめのツナ和え さつま汁  ほねにきをつけましょう | 822 30.1 | 32.4 3.2 | さんま ツナ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | 人参 | 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ | ご飯 砂糖 さつま芋 でん粉 | 米油 | |
| 30 | 火 | ココアパン ほうれん草入りオムレツ さつまいものレモン煮 クリームスープパゲティ | 890 28.4 | 28.5 3.3 | 卵 ベーコン | 牛乳 生クリーム | 人参 ほうれん草 パセリ | レモン 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン | パン さつま芋 砂糖 スパゲティ | バター | |

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

| | 今月の平均値 | 基準値 |
|-------------|--------|-------------|
| エネルギー(Kcal) | 790 | 830 |
| たんぱく質(g) | 32.0 | 26.9 ~ 41.5 |
| 脂質(g) | 24.4 | 18.4 ~ 27.6 |
| 塩分(g) | 3.5 | 2.5未満 |

今月の目標 旬の食材に関心をもちましょう

《食育の日献立》…17日 「宮城の食材」

いつも給食にでているご飯は富谷市産のお米をたいたものです。12日ごろからは新米のご飯になります。その他にも、今月は宮城県内でとれた野菜や魚等をたくさん使っています。17日の食育の日献立は、三陸産のさめを使ったねぎソースかけ、宮城県の名物の笹かまを使った和え物や油麩の汁物にしました。自然の恵みとたくさんの人たちの働き、食材の命に感謝しながら、おいしくいただきます。

《今月の地場産品(予定)》

富谷市産…米 もやし トマト ブルーベリー
宮城県産…さんま 里芋 卵 麦 さめ しめじ
パブリカ わかめ 豚肉 茎わかめ
豆腐 大豆 こんにゃく



◆ 11日…《日本味めぐり～大分県～》

だんご汁は大分県の郷土料理で、練った小麦粉を幅広い麺のように伸ばしたものが入ったみそ味の汁物です。とり天も大分県の名物料理です。

◆ 16日…《世界味めぐり～アメリカ～》

アメリカの人はチリドッグをよく食べます。富谷市産のトマトペーストを使って作ります。アメリカの家庭料理チキンチャウダーやコールスローと組み合わせました。