



11月 予定献立表



2019: 中学校

富谷市学校給食センター

日 曜	献立名	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 金	ご飯 春巻き もやしのごま酢和え 塩ワタンスープ	761 23.1	20.4 3.2	油揚げ 豚肉 なた	牛乳	人参	もやし きゅうり 白菜 メンマ ねぎ たけのこ キャベツ	ご飯 砂糖 ごま ワタん 小麦粉	米油	富中
5 火	レーズンパン ハーブチキン ブロッコリーとコーンのサラダ (クラス用ドレッシング) ミネストローネ	853 29.1	31.6 3.8	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ 人参 ブロッコリー	レーズン きゅうり コーン 玉ねぎ	パン ジャが芋 マカロニ	ドレッシング	
6 水	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) フルーツ杏仁ミックス	823 19.5	30.2 3.1	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 には	りんご みかん もも ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油	二中1年
7 木	舞茸ご飯 さつまいもコロッケ (クラス用ソース) 白菜の煮びたし すまし汁	750 18.8	21.8 4.6	油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	えのきたけ 白菜 大根 舞茸 ごぼう	ご飯 さつまいも 蕪 パン粉	米油	
8 金	ご飯 ショウロンポー (2個) 舞茸のオイスターソース炒め 中華野菜スープ みかんゼリー	784 21.2	27.2 2.5	豚肉 なた	牛乳	パプリカ赤 人参 小松菜	にんにく たけのこ 舞茸 枝豆 白菜 メンマ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 みかんゼリー 春雨 小麦粉	米油	富中特支 日中特支
11 月	ご飯 鶏肉のアーモンド揚げ 笹かま入りおひたし おじゃがもち汁	792 21.1	28.9 6.9	鶏肉 笹かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 アーモンド 砂糖 おじゃがもちボール でん粉	米油	日中
12 火	ココアパン パンプキンオムレツ 豚肉と大豆のトマト煮 ジュリアンスープ	869 31.6	36.0 4.3	卵 豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト 人参 パセリ かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ 大根 セロリ キャベツ	パン 砂糖	オリーブオイル	二中2年 成中2年
13 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜とがんもの煮物 なめこ汁	784 25.6	31.0 3.1	豚肉 がんもどき 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ 干ししいたけ 大根 なめこ ねぎ 生姜	ご飯 砂糖	米油	二中2年 成中2年
14 木	横割り丸パン フィッシュバーガーフライ (パックスタルソース) マカロニソテー コンソメスープ	789 25.4	32.3 4.0	ベーコン 鶏肉 たら	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ パン粉	米油 バター タルタルソース	成中1年
15 金	ご飯 さんまの甘露煮 切干大根のサラダ けんちん汁	764 23.5	23.2 2.7	さんま 絹厚揚げ	牛乳	人参	切干大根 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 里芋	ドレッシング	
18 月	ご飯 甘酢肉団子 (2個) 肉じゃが 豆腐のみそ汁	798 22.1	29.4 3.3	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 大根 しめじ ねぎ	ご飯 ジャが芋 砂糖	米油	
19 火	ミルクパン 鶏肉のマーマレード焼き <食育の日献立> ポテトサラダ マカロニスープ 富谷市産ブルーベリーゼリー	972 43.3	32.6 6.3	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ	パン でん粉 マーマレードジャム マカロニ ブルーベリーゼリー	マヨネーズ 米油	
20 水	チキンカレーライス (麦ご飯 チキンカレー) パック福神漬け フルーツポンチ	885 18.7	23.5 2.8	鶏肉	牛乳 チーズ	人参	みかん 桃 りんご にんにく 玉ねぎ 福神漬け	ご飯 麦 砂糖 ジャが芋	米油	
21 木	ご飯 さわらの照り焼き ひじきの炒り煮 油麩のみそ汁 ヨーグルト	799 19.7	34.6 2.5	さわら さつま揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 さやいんげん ほうれん草	大根	ご飯 砂糖 蕪	米油	
22 金	ご飯 豚みそそば れんこんサラダ さつま汁 オレンジ	863 26.3	34.8 2.9	豚肉 みそ ツナ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	生姜 れんこん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖 でん粉 さつま芋	米油 ドレッシング ごま マヨネーズ	
25 月	ご飯 納豆 厚焼き卵 もやしときゅうりのおかか和え ジャがいものみそ汁	768 19.5	30.4 2.6	卵 かつお節 油揚げ みそ 納豆	牛乳	人参 小松菜	もやし きゅうり ねぎ	ご飯 ジャが芋		
26 火	米粉パン えびしゅうまい (2個) みそラーメン りんご	802 25.2	32.8 4.6	豚肉 みそ えび たら	牛乳	人参	りんご にんにく コーン もやし 白菜 メンマ ねぎ 玉ねぎ	パン ちゃんぽんめん パン粉 でん粉	ごま油	東向中2年
27 水	ご飯 赤魚の生姜焼き うの花炒り すいとん汁	735 14.1	33.8 2.7	赤魚 鶏肉 おから 油揚げ	牛乳	人参	ねぎ ごぼう 干ししいたけ 大根 生姜	ご飯 砂糖 すいとん	米油	東向中2年
28 木	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) 枝豆とコーンのソテー ポトフ	851 37.9	31.2 3.9	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参	コーン 枝豆 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン ジャが芋	バター	
29 金	ご飯 照り焼きハンバーグ 小松菜のごま和え えびとなめこのスープ 豆乳プリン	768 20.5	29.5 3.3	えび 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	もやし なめこ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 豆乳プリン	ごま油 ごま	

※ 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、学校日より等でご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	811	830
たんぱく質(g)	29.8	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.3	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.7	2.5未満

今月の地場産品(予定)
・米 もやし トマト
ブルーベリー(富谷市)
・大豆(宮城県)・りんご(大郷町)



今月の目標 旬の食材に関心を持ちましょう

今月は、宮城県内各地でつくられた野菜や豚肉、大豆などを使用する予定です。また、いつも給食にでているご飯も富谷市産のお米を炊いたものです。
自然の恵みとたくさんの人たちの働き、そして食材の命に感謝しながら、おいしくいただきます。

食育の日献立... 19日 テーマ... 富谷市食育推進事業献立

昨年度行われた食育活動の中で、成田東小学校の6年生と、宮城県農業高等学校のみなさんが一緒に考えた献立が給食に登場します。
『郷土料理と旬の食べ物を味わおう』をテーマに、主食がパンで、地場産品である富谷のブルーベリーを取り入れた献立となりました。合わせて栄養と量が不足しないように考えてくれたので、ぜひ残さずに食べてください。お楽しみに！！

《 プチメモ 》 今月は、「まごはやさしい」の6品目「し」についてです。
「しいたけ」など、きのこ類にはビタミンやミネラル、そして不足しがちな食物繊維が豊富にふくまれています。低カロリーなので、秋の食材と一緒に、たっぷりのご料理を食べましょう。