



11月予定献立表



2020: 小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの学 校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
2 (月)	ご飯 ひじきのり 宮城県産ほうれん草入り厚焼き卵 もやしのごま酢和え 油麴のみそ汁	ぎゅうにゅう ひじき たまご あぶらあげ とうふ みそ のり	もやし きゅうり だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	ごはん さとう ごま じゃがいも ふ	571	21.4	東向小
					16.3	2.5	
4 (水)	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく チーズ	みかん パイン りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ さとう しょくぶつゆ じゃがいも	691	20.4	東向小
					17.2	1.8	
5 (木)	ミルクパン えびグラタン ペンネイタリアン キャベツとレンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう えび ベーコン ウインナー レンズまめ チーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン	パン オリーブオイル マカロニ こむぎこ	626	23.9	東向小4の1 明小4年
					23.2	3.3	
6 (金)	ご飯(※ 本日より「新米」に切り替わります。) メカジキメンチコロッケ(クラス用ソース) すき昆布の炒り煮 なめこ汁	ぎゅうにゅう メカジキ さつまあげ すきこんぶ とうふ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん なめこ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう パンこ こむぎこ	607	21.6	東向小4の2 丘小4年
					17.3	2.7	
9 (月)	ご飯 きんぴら肉団子(2個) わかめとツナの和え物 ひきな汁	ぎゅうにゅう わかめ ツナ こうやどうふ あぶらあげ みそ とりにく	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう コーン	ごはん じゃがいも	611	24.6	東向小
					18.8	2.4	
10 (火)	ツイストパン ツナオムレツ(クラス用ケチャップ) カラフルサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン なまクリーム たまご	ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん パセリ	パン ドレッシング しょくぶつゆ	639	24.3	東向小
					26.6	3.1	
11 (水)	ご飯 かにしゅうまい(2個) 舞茸のオイスターソース炒め 中華卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かに たら	にんにく たけのこ まいたけ えだまめ にんじん メンマ はくさい コーン こまつな キャベツ たまねぎ パプリカ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん パンこ	597	22.6	日小・明小 成東小
					17.2	2.7	
12 (木)	ご飯 魚のガーリックトマトソースかけ ほうれん草となすのお浸し さつま汁 富谷市産ブルーベリーゼリー 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう さんま とうふ かつおぶし とりにく みそ あぶらあげ	にんにく ほうれんそう なす もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ オリーブオイル さとう さつまいも でんぶん ブルーベリーゼリー	648	23.0	東向小6年
					20.7	2.1	
13 (金)	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう しょくぶつゆ ラーゆ ごまあぶら ごま	612	23.6	富小・成小 東向小4の3
					20.1	2.9	
16 (月)	ご飯 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら いものこ汁	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	にんじん れんこん さやいんげ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも	617	24.9	成東小
					18.4	2.3	
17 (火)	バターロールパン ポテトコロッケ(クラス用ソース) ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん もやし キャベツ セロリー	パン じゃがいも パンこ しょくぶつゆ こむぎこ ドレッシング	613	21.3	日小
					24.9	3.2	
18 (水)	仙台牛丼(ご飯 仙台牛丼の具) ほうれん草のお浸し みかんゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし せんだいきゅうにく	ほうれんそう もやし にんじん しょうが たまねぎ グリンピース	ごはん しょくぶつゆ さとう みかんゼリー	736	25.7	日小・明小5年 成小 1～5年.特支
					29.0	1.7	
19 (木)	背割りソフトパン チリドックの具 グリーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひよこまめ レンズまめ とりにく だいず	にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン ほうれんそう	パン しょくぶつゆ さとう じゃがいも ドレッシング	603	27.5	東向小
					21.7	3.1	
20 (金)	ご飯 赤魚の生姜醤油焼き 切干大根の炒り煮 豚汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	にんじん ほししいたけ ごぼう きりぼしだいこん だいこん はくさい しょうが ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも	624	29.4	成東小
					15.6	1.8	
24 (火)	横割り丸パン ハンバーグきのこソースかけ コーンポテト ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	えのきたけ しめじ たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんじん キャベツ	パン さとう バター じゃがいも マカロニ しょくぶつゆ	605	24.9	成東小5年 明小3年 成小
					21.6	3.1	
25 (水)	ご飯 まぐろのオーロラソースかけ こんにゃくのおかか煮 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう まぐろ みそ とりにく ささかまぼこ かつおぶし あぶらあげ	にんじん たけのこ えだまめ こまつな	ごはん しょくぶつゆ さんおんとう じゃがいも でんぶん	622	26.3	東向小5年 日小
					15.7	2.6	
26 (木)	ご飯 チキンみそカツ ひじきと宮城県産大豆の炒り煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき だいず ぶたにく	にんじん きぬさや ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう パンこ こむぎこ	596	24.3	丘小
					20.1	2.6	
27 (金)	マーボーライス(ご飯 マーボーライスの具) フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいず	みかん パイン りんご ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ には	ごはん さとう でんぶん しょくぶつゆ ごまあぶら あんにとんとうふ	675	27.4	
					15.8	2.4	
30 (月)	ご飯 あじの塩麴焼き 豚肉とごぼうの炒り煮 じゃが芋のみそ汁 かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ごぼう にんじん ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも かぼちゃプリン	643	29.4	
					17.0	2.2	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認ください。栄養価は、中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

好ききらいなく食べましよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

《食育の日こんだて》・12日 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、あけの平小学校の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。『季節の食材』をテーマに、秋の食材や富谷市の食材をたっぷり使用した献立となっております。『和食をもっとおいしく食べられるように』という子どもたちの想いがつまっています。お楽しみに！

平 均 (単位)

今月の平均値

基準値

エネルギー(Kcal)

たんぱく質(g)

脂 質(g)

塩 分(g)

今月の地場産品(予定)

・米 もやし ブルーベリー (富谷市)

・大豆 ほうれん草 パプリカ(宮城県)