

今月の地場産品(予定)・富谷市産…米 はちみつ ねぎ
 ・宮城県産…牛乳 豚肉 さめ 大豆 豆腐 わかめ きゅうり
 卵 パプリカ スズキニ 舞茸 りんご 里芋 みそ ねぎ
 雪菜 パン(県産小麦約50%使用)

11月予定献立表



2025年:小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こんだて		あかのしよひん	みどりのしよひん	きのしよひん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	給食なしの 学校
	★牛乳は毎日つきます。		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
4 (火)	ココアパン ハーブチキン 切干大根のパリパリサラダ	★西成田★ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン マロニー さとう ごまあぶら しよくぶつゆ じゃがいも	625	29.1	富小6年
						24.4	2.7	
5 (水)	ピビンバ(とみや米のごはん 肉炒め ナムル) わかめスープ ミルメークコーヒー	★二中★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ 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 たけのこ	ごはん しよくぶつゆ さとう ラーゆ ごまあぶら ごま ミルメークコーヒー	615	26.2	富小5年 明小3.5年
						21.9	2.5	
6 (木)	とみや米のわかめごはん さばのみそ煮 カラフルサラダ 豚汁	★富小★ ほねにきをつけましよう	ぎゅうにゅう わかめ さば みそ ぶたにく とうふ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり ねぎ パプリカ だいこん にんじん はくさい こんにゃく	ごはん ドレッシング しよくぶつゆ じゃがいも	588	25.8	東向小
						18.8	3.3	
7 (金)	とみや米のごはん 仙台みそメンチカツ ごぼうの中華炒め	エビボールスープ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく えびボール	ごぼう たけのこ もやし パプリカ ピーマン にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう ねぎ	ごはん しよくぶつゆ かたくりこ マロニー ごまあぶら パンこ	622	21.8	東向小
						23.5	2.5	
10 (月)	とみや米のごはん ジャーマンポテト 冷凍パン	ハンバーグのトマトソース ABCスープ ★成小★	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ トマト パセリ セロリー にんじん だいこん バイン キャベツ	ごはん オリーブオイル さとう バター じゃがいも マカロニ しよくぶつゆ	615	23.9	明小
						18.7	1.6	
11 (火)	背割りコッペパン ロングウインナー 野菜ソテー コーンポターージュ		ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ひよこめ だっしふんにゅう	キャベツ もやし パプリカ たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン さとう オリーブオイル しよくぶつゆ じゃがいも なまクリーム	635	26.6	明小
						26.0	2.4	
12 (水)	とみや米のごはん モウカザメのパンパンソース 豆もやし炒め煮 芋煮汁		ぎゅうにゅう さめ ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん こんにゃく ごまつな はくさい まいたけ もやし	ごはん しよくぶつゆ さとう ごまあぶら ごま さといも かたくりこ	609	27.9	富小・丘小 あけ小 成東小
						20.6	2.1	
13 (木)	とみや米のごはん 納豆 れんこんのきんぴら おでん りんご		ぎゅうにゅう なつとう みそ さつまあげ こんぶ がんもどき ちくわ うずらのたまご	にんじん れんこん だいこん りんご こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さとう	613	23.8	富小・あけ小 丘小・成東小 東向小3年 日小・成小・明小
						19.1	2.5	
14 (金)	ガパオライス (とみや米のごはん ガパオライスの具) 海鮮ピリ辛スープ ぶどうゼリー	〈世界味めぐり…タイ〉	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび いか	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ もやし にんじん キャベツ ねぎ しょうが にはら バジル	ごはん しよくぶつゆ さとう ごまあぶら はるさめ ぶどうゼリー	594	31.4	東向小5年 成小 明小2.3.4年
						15.1	2.4	
17 (月)	とみや米のごはん 豚肉のピリ辛炒め 笹かまぼこのコールスロー 油麩入りふわふわたまごスープ	※ 東北生活文化大学の実習生が考えてくれた献立です	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ささかまぼこ とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン えのきたけ ほうれんそう	ごはん ごまあぶら さとう マヨネーズ あぶらふ かたくりこ	622	30.0	富小・丘小 あけ小・日小 成東小・成小
						22.3	1.5	
18 (火)	コッペパン キーマカレー キャロットサラダ 野菜スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ツナ ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ りんご ピーマン にんじん もやし きゅうり コーン キャベツ	パン しよくぶつゆ ドレッシング じゃがいも	598	28.2	あけ小5年 成東小・松支 成小6年
						24.2	2.8	
19 (水)	とみや米のごはん 県産里芋コロッケ(クラス用ソース) 切干大根の炒め煮 県産豆腐のみそ汁		ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん しめじ ねぎ ごまつな こんにゃく	ごはん さといも しよくぶつゆ さとう じゃがいも パンこ	590	19.4	日小4年 成小4年
						18.4	2.2	
20 (木)	とみや米のごはん ピンクサーモンの塩焼き 和風サラダ はっと汁 ヨーグルト	※ 東北生活文化大学の実習生が考えてくれた献立です	ぎゅうにゅう ます とりにく あぶらあげ ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ほうれんそう ほししいたけ ねぎ	ごはん ドレッシング すいとん	604	28.9	東向小5年 松支
						15.5	2.2	
21 (金)	とみや米のごはん 県産厚焼きたまご とり肉とごぼうのみそ炒め すき焼き風煮	〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ えのきたけ はくさい しゅんぎく こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さとう	615	27.2	日小
						21.1	2.1	
25 (火)	食パン 富谷産はちみつ 鶏肉のレモンソース ポテトのチーズ煮 トマトとたまごのスープ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご	レモン パセリ たまねぎ トマト しめじ ほうれんそう	パン かたくりこ しよくぶつゆ さとう バター じゃがいも はちみつ	627	27.6	東向小2年
						21.1	2.7	
26 (水)	とみや米のごはん ぶりの照り焼き すき昆布の煮物 春雨スープ	ほねにきをつけましよう	ぎゅうにゅう ぶり さつまあげ すきこんぶ ぶたにく	もやし にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい えのきたけ チンゲンサイ しょうが こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さとう はるさめ ごまあぶら	604	24.7	東向小2年
						21.4	2.1	
27 (木)	とみや米のごはん さんまの甘露煮 じゃがいもと油麩の煮物 わかめのみそ汁		ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ	ごはん しよくぶつゆ じゃがいも さとう あぶらふ	604	24.1	東向小2.4.5年 成小
						21.6	2.4	
28 (金)	宮城の恵みハヤシライス (とみや米の麦ごはん 宮城の恵みハヤシシチュー) グリーンサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう	ブロッコリー きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ パプリカ スズキニ かぼちゃ トマト	ごはん むぎ しよくぶつゆ じゃがいも ドレッシング	659	24.7	東向小2.4.5年 成小
						19.7	2.4	

※ 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



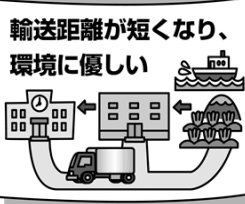
宮城県や富谷市の食文化に関心をもとう

山の木々が色づき、紅葉が一段と鮮やかになる季節になりました。11月は『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』です。給食では、お米が富谷市産の新米に切り替わり、他にも、豚肉や野菜、きのこ、豆腐やりんご、海藻など、宮城県産の物を使用する予定です。楽しみにしててくださいね。

『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』

宮城県では、11月を『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』としています。宮城の海・山・大地が育む豊富な食材について、学校給食を通してみなさんによく知ってもらおうこと、地場産品の利用拡大のための取り組みです。11月の献立には、宮城県の郷土料理や市内・県内産の食材を使った献立がたくさん登場します。この機会に、自分のまわりにもどのような食材や故郷の料理があるのか探してみましよう。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	613	650
たんぱく質(g)	26.2	21.1~32.5
脂質(g)	20.8	14.4~21.6
塩分(g)	2.4	2未満



《世界味めぐり》タイ…14日

タイ料理のひとつガパオライスは、「バジル炒めごはん」という意味で、日本のカレーライスと同じ位、タイではおなじみの家庭料理だそうです。タイ料理の特徴は、辛さ、酸っぱさ、しょっぱさ、甘さ、ハーブの香りを一度に味わえるところにあります。タイのどの家庭にも、お店にも、ナンプラーという魚から作った醤油や砂糖、唐辛子、酢の4点セットがテーブルに置いてあり、自分好みの味を作って食べるのが一般的とのことです。給食では自分好みの味付けはできませんが、タイ料理を味わい、タイ旅行気分を楽しんでもらえたらうれしいです。

《食育の日こんだて》21日…「和食の日」献立

平成25年12月4日、「和食:日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いので、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節句など行事と関わっていることなど。このすばらしい和食文化が消えてしまわないように、みんなで大切に守って、伝えていかなければいけません。

《リクエスト献立

4日、5日、6日、10日》
11月から3月にかけて、富谷市内の小・中学生のリクエスト献立が登場します。楽しみにしててくださいね。
★学校名★印は、学校からのリクエスト献立です。

※ 11月20日から「新米」に切り替わる予定です。