

日	曜	献立名	1群 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	火	バターロールパン チーズオムレツ カラフルポテト ジュリアンスープ	785 33.6	27.2 4.2	卵 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	コーン グリンピース 玉ねぎ 大根 セロリー キャベツ	パン ジャが芋	バター 米油	富中2年 二中
2	水	中華飯（ご飯 中華飯の具） フルーツ杏仁ミックス	772 18.4	30.1 2.5	豚肉 えび うずらの卵 いか	牛乳	人参 さやいんげん	桃 みかん りんご レモン 生姜 干しいいたけ たけのこ もやし 白菜 レモン	ご飯 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	米油 ごま油	
4	金	ご飯 さんまのかば焼き 和風サラダ 呉汁	778 27.1	27.0 3.1	さんま ちくわ 大豆 みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	米油 ドレッシング ごま	二中 日中
7	月	ご飯 あじの香味焼き 里芋のそぼろ煮 ひきな汁  ほねにきをつけましょう	686 16.5	34.3 2.2	あじ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 大根	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	米油	
8	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 パンプキンポタージュ	887 30.7	37.1 3.9	豚肉 ウインナー ひよこ豆 レンズ豆 大豆	牛乳 生クリーム	トマト パセリ かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン 砂糖 ジャが芋	米油 ドレッシング	富中 成中2年
9	水	ご飯 いわしの梅煮 れんこんとごぼうのサラダ 豚汁	760 25.2	28.0 2.9	いわし ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	れんこん ごぼう きゅうり 大根 白菜 ねぎ 梅	ご飯 里芋 砂糖	マヨネーズ 米油 ドレッシング	二中1.2年 成中1.2年
10	木	ご飯 焼きようざ（2個） 焼きビーフン 中華卵スープ	757 22.1	25.7 2.9	豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	人参 赤パプリカ なら	にんにく キャベツ 黄パプリカ 干しいいたけ チンゲン菜	ご飯 ビーフン でん粉 小麦粉	米油 ごま油	二中2年 西成田
11	金	チキンカレーライス（麦ご飯 チキンカレー） フルーツポンチ	806 17.1	24.3 2.3	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	桃 みかん パイン レモン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 ゼリー 砂糖 ジャが芋	米油	
14	月	舞茸ご飯 蔵王産里芋入りコロッケ（クラス用ソース） ひじきと大豆の炒り煮 沢煮椀	757 22.0	27.3 4.5	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	舞茸 ごぼう 干しいいたけ 大根 えのきたけ ねぎ 舞茸 ごぼう	ご飯 里芋 砂糖 ジャが芋 パン粉 こんにゃく	米油	
15	火	豆乳食パン スライスチーズ ボイルハム コーンソテー 富谷市産トマト入りミネストローネ	834 33.5	36.0 4.6	ハム ウインナー ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト パセリ	コーン にんにく セロリー 玉ねぎ	パン ジャが芋 マカロニ	パン バター オリーブオイル	
16	水	ご飯 県産大豆の納豆 もやしのごま酢和え 煮込みおでん	726 21.9	30.4 2.5	油揚げ ちくわ がんもどき うずら卵 納豆	牛乳 昆布	人参	もやし きゅうり 大根	ご飯 砂糖 三温糖 こんにゃく	ごま	東向中 成中
17	木	ご飯 県産味付けのり 三陸産さめのオーロラソースがけ 手作りずんだ団子 おくずかけ ＜食育の日献立＞	826 18.0	31.4 2.4	さめ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	人参	枝豆 ごぼう 干しいいたけ ねぎ	ご飯 三温糖 白玉もち 春雨 ふ 里芋 こんにゃく でん粉	米油	
18	金	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のおひたし さつま芋のみそ汁 実習生の献立	718 17.1	31.1 2.7	豚肉 笹かまぼこ かつお節 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	ごぼう 生姜 もやし しめじ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 さつま芋	米油	
21	月	ご飯 鮭のチーズフライ（クラス用ソース） 実習生の献立 もやしのピリ辛炒め 秋野菜スープ  ほねにきをつけましょう	742 20.8	31.2 3.3	鮭 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 なら	もやし ねぎ 大根 白菜 ごぼう 干しいいたけ	ご飯 砂糖 ジャが芋 パン粉 小麦粉	米油	
22	火	米粉パン 笹かまの磯辺揚げ わかめのツナ和え カレーうどん	810 25.9	39.3 5.1	笹かまぼこ ツナ 鶏肉 なんと	牛乳 あおさ わかめ	人参	玉ねぎ 干しいいたけ ねぎ	パン 小麦粉 でん粉 うどん	米油	
24	木	ガバオライス（ご飯 ガバオライスの具） 海鮮米粉ワンタンスープ  富谷市産ブルーベリーゼリー ＜世界味めぐり…タイ＞	746 15.7	41.5 4.6	鶏肉 豚肉 えび いか	牛乳	赤パプリカ 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ ピーマン もやし 白菜 チンゲン菜	ご飯 砂糖 ワンタン ブルーベリーゼリー	米油 ごま油	
25	金	ご飯 厚焼き卵のきのこあんかけ 切干大根の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁 冷凍パイナップル	708 16.5	24.7 3.3	卵 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	しめじ えのきたけ 干しいいたけ 切干大根 玉ねぎ ねぎ パイン	ご飯 砂糖 でん粉	米油	
28	月	ご飯 いかのかりんとう揚げ ごぼうと豚肉のみそ炒め せんべい汁 ＜日本味めぐり…青森県＞	790 19.8	33.7 3.2	いか 豚肉 みそ 鶏肉 なんと	牛乳	人参	ごぼう 大根 干しいいたけ ねぎ	ご飯 小麦粉 でん粉 砂糖 せんべい	米油	
29	火	ミルクパン 鶏肉のハーブ焼き ホヤとペンネのペペロンチーノ きのこのクリームシチュー	910 30.4	43.0 4.4	鶏肉 ベーコン ホヤ みそ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	赤パプリカ 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ しめじ マッシュルーム エリンギ	パン マカロニ さつま芋	オリーブオイル バター	
30	水	そぼろ丼(ご飯 そぼろ丼の具 ほうれん草ののり和え) 油麩と白菜のみそ汁	744 22.8	32.3 3.3	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ グリンピース もやし キャベツ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 あぶらふ	米油	

※ 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、学校だ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)	777	830
たんぱく質(g)	31.8	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	22.8	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.4	2.5未満

今月の目標

旬の食材に関心を持ちましょう

《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炊いたものです。14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日の食育の日メニューは、三陸産のさめを使ったオーロラソースがけ、宮城県の郷土料理のずんだ団子とおくずかけを組み合わせました。

11月24日は「和食の日」となっています。この機会に和食のよさを見直し、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。

11月は、「すくすくみやぎっ子 ふるさと食材月間」です。これは、宮城県内各地でつくられた農産物などを給食に使いながら、地元の理解を深め、「食べる」ことについて学び、豊かな心を育てようというものです。今月はたくさん県内産の食材と共に、郷土料理も紹介しています。味わって食べて下さい。

- ◆ 24日…《世界味めぐり～タイ～》
- 「ガバオライス」は日本語では「バジル炒めご飯」という意味になります。給食でも「バジル」というハーブを使い、ナンプラーという、日本のしょうゆのようなもので味付けしているので、本格的な味を味わえます。濃い目の味付けになっているので、ご飯によく混ぜて食べてください。
- ◆ 28日…《日本味めぐり～青森～》
- 青森県は、イカやごぼう、にんにく、りんごの産地として有名です。この中から、イカとごぼうを使った料理と、郷土料理として有名な「せんべい汁」を組み合わせた献立にしました。