

11月 予定献立表



日	曜	献立名	1献立 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	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	801 18.9	33.7 3.1	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	人参 にはら	桃 みかん りんご レモン 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 杏仁豆腐	米油 ごま油	富中1年 日中2年
2	木	ご飯 アジの香味揚げ 切干大根の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁 ほねにきをつけましょう	763 22.7	33.2 2.5	あじ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	干ししいたけ 切干大根 玉ねぎ ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	米油	日中2年
6	月	ご飯 サケの香味ソースがけ ほねにきをつけましょう 茎わかめの五目炒め とり肉と里芋のみそ汁<食育の日献立> ※ 和食で大事にしている五味五色を味わえる献立 <和食の日>	745 19.7	34.6 3.1	鮭 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	パプリカ 人参	ねぎ 大根	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	米油	
7	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) カラフルサラダ クリームスープパゲティ	873 35.0	34.3 4.0	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ パプリカ	カリフラワー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン スパゲティ 生クリーム	ドレッシング オリーブオイル	西成田
8	水	ご飯 エビとイカのチリソース炒め 春雨サラダ 中華風たまごとコーンのスープ	710 14.5	32.0 3.4	いか えび ハム 卵	牛乳	ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ きゅうり もやし コーン メンマ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	富中・東向中 成中
9	木	ご飯 ホッケの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 みそけんちん汁 ほねにきをつけましょう	727 18.8	36.3 4.8	ほっけ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油 ごま油	成中1.2年 二中
10	金	ご飯 甘酢肉団子 (3個) ほうれん草のごま和え キムチスープ	741 19.9	30.6 3.7	鶏肉 豚肉 ちくわ みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 にはら	もやし 大根 白菜 しめじ キムチ	ご飯 砂糖	ごま 米油 ごま油	成中2年
13	月	宮城の恵みカレーライス (麦ご飯 宮城の恵みカレー) わかめと笹かまの和え物 富谷市産ブルーベリーゼリー	803 19.1	27.6 3.3	笹かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳 わかめ チーズ	人参 パプリカ かぼちゃ トマト	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ズッキーニ りんご ブルーベリー	ご飯 麦 じゃが芋 ブルーベリーゼリー	米油	
14	火	バターロールパン とり肉のレモンソースがけ 富谷市産トマトと県産野菜のラタトゥイユ ふわふわたまごスープ	805 30.6	36.3 3.8	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト 人参 パセリ パプリカ	レモン にんにく 玉ねぎ スズキニ セロリー	パン 砂糖 パン粉 でん粉	米油 オリーブオイル	
15	水	ご飯 カニたま甘酢あんかけ パンパンジーサラダ みそワントンスープ	732 16.7	30.9 3.5	かにかまぼこ 鶏肉 豚肉 なると 卵	牛乳	人参	キャベツ もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ 白菜 メンマ コーン ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ワンタン	ごま油 ごま 米油 ドレッシング	成中
16	木	ご飯 蔵王産里芋入りコロッケ (クラス用ソース) すき昆布の炒り煮 なめこ汁 県産ヨーグルト	800 20.1	25.4 3.1	さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 すき昆布 ヨーグルト	人参	干ししいたけ 大根 なめこ ねぎ	ご飯 里芋 じゃが芋 パン粉 砂糖	米油	
17	金	ご飯 サバの照り焼き ほねにきをつけましょう ごぼうと豚肉のみそ炒め とり肉と宮城県産舞茸のすまし汁	719 20.6	37.0 2.4	さば 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 舞茸	ご飯 砂糖	米油	
20	月	セルフチャーハン (麦ご飯 セルフチャーハンの具) もやし汁 冷凍パインアップル	743 14.8	36.9 3.5	豚肉 えび 大豆 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ コーン グリンピース にんにく もやし パイン	ご飯 麦 じゃが芋	米油 ごま油	
21	火	ミルクパン タンドリーチキン 青のりポテト キャベツとレンズ豆のスープ	774 27.2	35.1 4.2	鶏肉 ウインナー レンズ豆	牛乳 あおのり	人参	キャベツ 玉ねぎ	パン じゃが芋	オリーブオイル	東向中
22	水	ご飯 厚焼きたまごのそぼろあんかけ のり酢和え さつま汁	740 19.7	31.7 3.0	卵 豚肉 ツナ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参	白菜 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 さつま芋	米油 ごま	東向中
24	金	油麩丼 (ご飯 油麩丼の具 パック入りきざみのり) おくずかけ ずんだもち	779 18.4	28.2 2.1	高野豆腐 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干ししいたけ ごぼう ねぎ 枝豆	ご飯 あげ麩 砂糖 里芋 でん粉 麩 もち	米油	西成田
27	月	ご飯 イワシのごまみそ煮 ひじきの炒り煮 白玉だんご汁	718 16.7	29.2 2.5	いわし みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 白玉もち	米油 ごま	
28	火	バインミー (背割りコッペパン 肉炒め 切干大根の甘酢和え) フォーガー風スープ <世界味めぐり…ベトナム>	734 21.4	36.7 4.3	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	パプリカ 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり 切干大根 白菜 もやし チンゲン菜	パン はちみつ 砂糖 米粉めん	米油 ごま ごま油	
29	水	ご飯 おかかふりかけ 黒はんぺんお茶フライ 静岡おでん風煮込み 富士山ゼリー <日本味めぐり…静岡県>	797 21.1	26.2 3.1	黒はんぺん ちくわ うずらの卵 かつお節	牛乳 昆布 あおのり	お茶	大根	ご飯 里芋 砂糖 パン粉 セリー	米油	
30	木	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き 筑前煮 もずくのかきたま汁 ほねにきをつけましょう	693 16.3	35.8 2.4	赤魚 みそ 鶏肉 かにかまぼこ 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 さやいんげん	ごぼう れんこん えのきたけ	ご飯 里芋 砂糖 でん粉	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)	760	830
たんぱく質(g)	32.6	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	20.6	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

今月の目標

宮城県や富谷市の食文化に関心を持つ。

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。

※ 11/13の週から「新米」に順次切り替わる予定です。

《食育の日献立》…6日 「和食の日」

戦国時代の有名な武将、伊達政宗は、芸術や文化にも精通しており、グルメ武将としても名高い人物だったそうです。東北地方で初めてみその大量生産を行ったことでも有名です。今でも「仙台みそ」は人々に親しまれていますね。6日の献立では、県内で採れた野菜を使って、政宗の陣羽織のようなカラフルなソースをかけたサケの香味ソースがけと、政宗が好んで食べたと言われる里芋のみそ汁を献立に取り入れました。海の幸、山の幸、里の幸を味わえるような献立にしました。

24日の油麩丼に入る凍み豆腐やずんだもみ伊達政宗が考えたと言われています。11月24日は「いい日本食」にかけて「和食の日」と定められています。改めて和食のよさを見直しその大切さを考えましょう。

◆ 28日…《世界味めぐり～ベトナム～》

バインミーは、フランス風のバゲットに、パティやハム、なますや香草などをサンドした、ベトナム版サンドイッチです。フランス風のバゲットは、表面がパリッとしているのが特徴ですが、給食では、食べやすくコッペパンにしました。最近では、キッチンカーで販売されるなど、日本でも広まりつつあります。肉炒めと甘酢和えをパンと一緒ににはさんで食べましょう。フォーというのはベトナムの麺料理です。米粉の麺が特徴です。ガーというのはとり肉です。とり肉のだしの麺料理ということです。

◆ 29日…《日本味めぐり～静岡県～》

10月は織田信長(滋賀県)、6日は伊達政宗、29日は、徳川家康に所縁のある静岡県の食文化を紹介します。黒はんぺんは、サバやアジなどをすり身にしてゆでたもので、よく目にする白いはんぺんとは違い、黒っぽい色をしているのが特徴の静岡県の名物です。おでんなどに入れて食べることが多いですが29日は、同じく名産品のお茶の衣で揚げたフライにしました。色がよくわかるといいます。また、カツオ漁などが盛んで、日本有数のかつお節の産地でもあります。静岡おでんは、本来はくしに刺したおでん種に、青のり粉とかつお節粉をかけて食べますが、給食では香りづけで煮込みの仕上げに入れて作ります。