





# 11月の献立表

月	火	水	木	金
<b>2</b> ・むぎごはん ・ししやもフライ ・ピーフンとやさしいいためもの ・ごまキムチじる	<b>3</b> <b>ふんかのひ 文化の日</b> 	<b>4</b> ・スパゲティミートソース ・カレードRESSINGサラダ ・スイートポテト	<b>5</b> ・セルフホットドッグ (パン ウィンナーのケチャップに) ・ツナマヨサラダ ・かぼちゃのポターージュ ・りんご	<b>6</b> ・ごはん ・みやぎけんさんめかぶ ・こおりどうふのからあげ ・にくやさしいため ・とんじる
赤 からふとししやも 豚肉 豆腐 黄 米 大麦 油 ピーフン 里芋		赤 豚肉 牛肉 鶏レバー ハム 黄 スパゲティ 油 さつまいも	赤 ウィンナー まぐろ水煮 鶏肉 黄 パン マヨネーズ じゃが芋	赤 めかぶ 凍り豆腐 豚肉 豆腐 黄 米 油 里芋
緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ		緑 玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	緑 キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム バセリ りんご	緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 ごぼう 白菜 ねぎ
栄養量 小学部 629kcal・24.1g 中学部 773kcal・29.8g 高等部 819kcal・30.1g		栄養量 小学部 649kcal・27.0g 中学部 716kcal・29.8g 高等部 749kcal・31.1g	栄養量 小学部 662kcal・23.1g 中学部 878kcal・29.9g 高等部 889kcal・30.3g	栄養量 小学部 611kcal・23.0g 中学部 759kcal・26.8g 高等部 802kcal・28.0g
<b>9</b> ・ごはん ・ぶたにくのアップルソースがけ ・れんこんサラダ ・はくさいのみそじる	<b>10</b> ・むぎごはん ・さんまのオレンジに ・ほうれんそうのごまあえ ・なめこじる ・ヨーグルト	<b>11</b> ・ごはん ・せんだいあおばぎようざ ・ぶたキムチいため ・もずくスープ ・チーズ	<b>12</b> ・ごはん ・とうふハンバーグ ・きりぼしだいこんのカレーに ・いしかりじる ・ミニりんごゼリー	<b>13</b> ・しよくパン ・メーブルジャム ・けせんめまさんメカジキメンチカツ ・ペンネのトマトソースに ・たまごとチーズのスープ
赤 豚肉 まぐろ水煮 豆腐 黄 米 マヨネーズ 油	赤 さんま 豆腐 ヨーグルト 黄 米 大麦 ごま じゃが芋	赤 豚肉 豆腐 もずく 鶏肉 チーズ 黄 米 油 ごま	赤 豆腐 鶏肉 豚肉 鮭 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋 ゼリー	赤 メカジキ 鶏肉 卵 ベーコン チーズ 黄 パン メーブルジャム 油 ペンネ
緑 りんご れんこん にんじん キャベツ とうもろこし 白菜 えのきだけ ねぎ	緑 ほうれんそう キャベツ もやし なめこ 大根 ねぎ	緑 もやし にんじん にら ねぎ えのきだけ 白菜 たけのこ	緑 切り干し大根 にんじん しいたけ さやいんげん 大根 白菜 ねぎ しめじ	緑 トマト 玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ 小松菜 えのきだけ
栄養量 小学部 583kcal・23.0g 中学部 702kcal・26.8g 高等部 742kcal・27.8g	栄養量 小学部 585kcal・21.8g 中学部 694kcal・25.2g 高等部 736kcal・25.9g	栄養量 小学部 558kcal・24.2g 中学部 684kcal・28.2g 高等部 723kcal・29.1g	栄養量 小学部 594kcal・26.4g 中学部 684kcal・29.0g 高等部 729kcal・30.1g	栄養量 小学部 601kcal・26.3g 中学部 753kcal・31.8g 高等部 762kcal・32.2g
<b>【学校祭献立】～各学部の演技にちなんだ食べ物や献立を取り入れています～</b>				
<b>16</b> ・ピビンバ ・みそワタンスープ ・ポテトチーズやき	<b>17【みやぎ水産の日】</b> ・ごはん 今月は『かまぼこ』 ・ささかまぼこのにしょくあげ ・れんこんいりひじきののもの ・かきたまじる ・みかん	<b>18</b> ・ソースやきそば ・わかめサラダ ・チョコバナナ <small>【高等部】お祭りといったら「やきそば」チョコバナナ!</small>	<b>19</b> ・チャーハン ・きゅうりともやしのちゅうかあえ ・ちゅうかスープ ・てづくりミニにくまん <small>【小学部】孫悟空の舞台は中国、中華料理を食べよう!</small>	<b>20</b> ・こめこフオカッチャ ・さけフライ ・イタリアンサラダ ・ミネストローネ ・パンナコッタ <small>【中学部】走れメロスの舞台はイタリアです。イタリア料理を食べよう!</small>
赤 豚肉 卵 チーズ 黄 米 油 ごま ワタン じゃが芋	赤 笹かまぼこ 大豆 ひじき 鶏肉 卵 豆腐 黄 米 油	赤 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 黄 中華麺 油 チョコレート	赤 豚肉 卵 まぐろ水煮 ハム 豆腐 黄 米 油 ごま 春雨 小麦粉	赤 鮭 チーズ 大豆 ベーコン 黄 パン 油 マカロニ パンナコッタ
緑 ほうれんそう にんじん 大豆もやし 白菜 たけのこ にら きくらげ もやし	緑 れんこん にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう みかん	緑 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン えのきだけ たけのこ ねぎ バナナ	緑 ねぎ にんじん しいたけ ピーマン きゅうり もやし たけのこ えのきだけ ねぎ	緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし 赤ピーマン トマト にんじん 玉ねぎ
栄養量 小学部 613kcal・26.1g 中学部 714kcal・29.5g 高等部 762kcal・30.5g	栄養量 小学部 605kcal・24.8g 中学部 752kcal・30.8g 高等部 794kcal・31.7g	栄養量 小学部 640kcal・25.5g 中学部 695kcal・27.8g 高等部 718kcal・28.7g	栄養量 小学部 562kcal・21.6g 中学部 664kcal・24.9g 高等部 716kcal・26.6g	栄養量 小学部 628kcal・26.5g 中学部 796kcal・34.3g 高等部 806kcal・34.5g
<b>23</b> <b>さんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日</b> 	<b>24</b> <b>ふいかえきゅうぎょうひ 振替休業日</b> 	<b>25【和食の日献立】</b> ・むぎごはん ・あかうおのてりやき ・ちくぜんに ・あさりときのこのすまじる ・まっちゃんプリン 赤 赤魚 鶏肉 豆腐 あさり なたと 黄 米 大麦 油 里芋 プリン	<b>26【防災食を食べよう】</b> ・ポークカレーライス (アルファかまいのごはん) ・ブロッコリーサラダ ・みかんいりきゅうりにゅうかん 赤 豚肉 まぐろ水煮 黄 米 油 じゃが芋	<b>27</b> ・ごはん ・みやぎけんさんぎゅうにくのすきやき ・りんごいりポテトサラダ ・ラフランスゼリー 赤 牛肉 焼き豆腐 ハム 黄 米 焼麩 じゃが芋 マヨネーズ
		緑 たけのこ にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん えのきだけ しめじ ねぎ 栄養量 小学部 595kcal・27.5g 中学部 682kcal・29.9g 高等部 736kcal・32.5g	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー みかん 栄養量 小学部 666kcal・23.6g 中学部 772kcal・26.7g 高等部 818kcal・28.0g	緑 にんじん 白菜 ねぎ しめじ きゅうり りんご 梨 栄養量 小学部 681kcal・29.0g 中学部 797kcal・32.6g 高等部 847kcal・34.0g
<b>30</b> ・さけごはん ・かぼちゃコロッケ ・ほうれんそうのりずあえ ・はくさいとくだんこのスープ	<b>「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」</b>   ○宮城県では、学校給食における地域食材の利用拡大を図るため、毎年11月を「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」と定めています。今月は気仙沼や南三陸、宮城の食材をたくさん使った給食を予定しています。 ○また、「国産農畜水産物を活用した学校給食提供事業」を活用して、宮城県産の食材を使用します。これは新型コロナウイルス感染拡大を受けた経済対策として農畜水産物への影響を回避するとともに、国の基である農林水産物について、児童生徒の理解醸成に寄与する観点から実施されるものです。 ☆6日 宮城県産「めかぶ」 ☆13日 気仙沼産「メカジキメンチカツ」 ☆27日 宮城県産「牛肉」 <b>宮城県のおいしい食材を味わいましょう。</b>			
赤 鮭 まぐろ水煮 のり 豚肉 黄 米 ごま 油 春雨				
緑 かぼちゃ ほうれんそう もやし にんじん 白菜 小松菜 栄養量 小学部 601kcal・25.3g 中学部 725kcal・30.0g 高等部 774kcal・31.8g				
<b>【11月の平均栄養量】</b> (上段:給与量 下段:基準値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 615kcal / 736kcal / 773kcal 585kcal / 747kcal / 774kcal たんぱく質 24.9g / 29.1g / 30.2g 24.1g / 30.8g / 31.9g 脂 質 20.1g / 22.8g / 23.2g 18.7g / 20.7g / 21.5g 塩 分 2.5g / 3.0g / 3.1g 2.0g / 2.5g / 2.5g				

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。10月の給食を写真で紹介しておりますので是非御覧下さい。