



11月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【献立表の見方】</p> <p>※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。</p> <p>赤・・・主に体をつくる食べ物</p> <p>黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物</p> <p>緑・・・主に体の調子を整える食べ物</p> <p>※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。</p> <p>※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。</p>	<p>献立表はこちらから見ることができます。</p>	<p>【11月の平均栄養量】</p> <p>(上段:給与量 下段:基準量)</p> <p>小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 545kcal / 721kcal / 842kcal</p> <p>たんぱく質 24.7g / 30.75g / 34.8g</p> <p>脂 質 22.3g / 28.8g / 35.8g</p> <p>19.0g / 22.0g / 24.1g</p> <p>15.9g / 19.4g / 24.2g</p> <p>塩 分 2.4g / 3.0g / 3.4g</p> <p>2.0g / 2.5g / 2.5g</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かつおのなんばんづけ にくやさしいため あぶらふはつとじる <p>赤 かつお 豚肉 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 油麩 小麦粉</p> <p>緑 ねぎ キャベツ にんじん</p> <p>玉ねぎ ピーマン 大根</p> <p>ごぼう 白菜 ねぎ</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 511kcal・27.8g</p> <p>中学部 688kcal・34.1g</p> <p>高等部 830kcal・39.9g</p>	
<p>4</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトパン チリコンカン かぼちゃのポターージュ りんご <p>赤 大豆 豚肉 鶏肉</p> <p>黄 パン 油 じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ とうもろこし</p> <p>にんじん かぼちゃ パセリ</p> <p>マッシュルーム りんご</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 561kcal・24.4g</p> <p>中学部 752kcal・31.5g</p> <p>高等部 794kcal・33.4g</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまのしおやき だいこんとぶたにくのもの こまつなのみそしる かき <p>赤 さんま 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 じゃがいも</p> <p>緑 大根 にんじん</p> <p>さやいんげん 小松菜</p> <p>玉ねぎ 柿</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 551kcal・24.6g</p> <p>中学部 729kcal・30.5g</p> <p>高等部 869kcal・34.5g</p>	<p>7 【非常食を食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> そばろどんぶり (アルファかまいのごはん) きゅうりともやしのちゅうかあえ はくさいのみそしる ラフランスゼリー <p>赤 豚肉 鶏肉 卵 生揚げ</p> <p>黄 米 油 ごま ゼリー</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん さやいんげん</p> <p>きゅうり もやし 白菜</p> <p>えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 530kcal・25.1g</p> <p>中学部 705kcal・31.0g</p> <p>高等部 854kcal・35.8g</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん たまごふりかけ きびなごのてんぷら あぶらふにくじゃが とんじる <p>赤 卵 きびなご 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 油麩 じゃが芋 里芋</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん</p> <p>さやえんどう ごぼう 白菜</p> <p>大根 ねぎ</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 535kcal・24.1g</p> <p>中学部 722kcal・30.4g</p> <p>高等部 856kcal・34.0g</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ビビンバ ポテトチーズやき みそワンドンスープ 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> こめこパン さけとほうれんそうのグラタン カレードレッシングサラダ ポトフ 	<p>13 【学校祭献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ソースやきそば わかめスープ チョコバナナ <p>赤 豚肉 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 中華麺 油 ごま チョコレート</p> <p>緑 もやし キャベツ にんじん</p> <p>玉ねぎ ピーマン たけのこ</p> <p>ねぎ えのきだけ パナナ</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 614kcal・25.3g</p> <p>中学部 703kcal・29.5g</p> <p>高等部 787kcal・33.1g</p>	<p>14 【学校祭献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのしょうがやき すきこんぶのもの なめこじる ぶどうゼリー <p>赤 豚肉 昆布 凍り豆腐 豆腐</p> <p>黄 米 油 ごま じゃがいも ゼリー</p> <p>緑 にんじん たけのこ</p> <p>大豆もやし なめこ 大根</p> <p>ねぎ みつば</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 521kcal・23.3g</p> <p>中学部 691kcal・28.9g</p> <p>高等部 833kcal・33.6g</p>	<p>15 【学校祭献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス (「ぎんがのしずく」ごはん) わかめとツナのサラダ いろとりどりフルーツポンチ <p>赤 鶏肉 わかめ まぐろ水煮</p> <p>黄 米 油 じゃがいも ゼリー</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト</p> <p>りんご キャベツ きゅうり</p> <p>とうもろこし パナナ</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 575kcal・20.0g</p> <p>中学部 760kcal・24.7g</p> <p>高等部 922kcal・28.0g</p>
<p>18</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび</p> <p>振替休業日</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごもくたきこみごはん かぼちゃコロッケ キャベツのおかかあえ いしかりじる <p>赤 鶏肉 油揚げ かつお節 鮭 豆腐</p> <p>黄 米 油 じゃがいも</p> <p>緑 にんじん ごぼう たけのこ しいたけ</p> <p>かぼちゃ キャベツ もやし</p> <p>大根 白菜 しめじ ねぎ</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 509kcal・21.6g</p> <p>中学部 714kcal・28.2g</p> <p>高等部 840kcal・32.6g</p>	<p>20 【みやぎ水産の日】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ささかまのみそマヨチーズやき ぶたにくとごぼうのみそに かきたまじる かぼちゃプリン <p>赤 笹かまぼこ 粉チーズ 豚肉 卵 豆腐</p> <p>黄 米 マヨネーズ 油</p> <p>緑 ごぼう さやいんげん</p> <p>にんじん 玉ねぎ 小松菜</p> <p>えのきだけ かぼちゃ</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 530kcal・22.9g</p> <p>中学部 692kcal・28.1g</p> <p>高等部 817kcal・31.1g</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのまるやかに みやぎけんさんれんこんのサラダ さつまじる <p>赤 さば まぐろ水煮 鶏肉 生揚げ</p> <p>黄 米 マヨネーズ さつまいも 油</p> <p>緑 れんこん にんじん キャベツ</p> <p>とうもろこし 大根</p> <p>ごぼう ねぎ</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 562kcal・22.1g</p> <p>中学部 722kcal・25.8g</p> <p>高等部 854kcal・28.6g</p>	<p>22 【40周年お祝い献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん おいわいあじつかけり こうはくからあげ ほうれんそうのごまあえ ひきなじる ココアむしパン <p>赤 りんご 鶏肉 油揚げ 卵</p> <p>黄 米 油 ごま ココア</p> <p>緑 ほうれんそう キャベツ</p> <p>もやし 大根</p> <p>えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 552kcal・25.2g</p> <p>中学部 728kcal・30.9g</p> <p>高等部 862kcal・33.7g</p>
<p>25 【和食の日献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶらふどん きりぼしだいこんのサラダ さめだんごのすましじる ミニりんごゼリー <p>赤 卵 鶏肉 まぐろ水煮 サメ 豆腐 なた豆</p> <p>黄 米 油 油麩 ごま 油 ゼリー</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ねぎ</p> <p>切干大根 きゅうり とうもろこし</p> <p>しめじ えのきだけ 小松菜</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 553kcal・27.0g</p> <p>中学部 725kcal・33.5g</p> <p>高等部 878kcal・38.6g</p>	<p>26 【和食の日献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん まぐろのごまがらめ ちくぜんに キャベツのみそしる <p>赤 尾長まぐろ 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 ごま 里芋</p> <p>緑 ごぼう たけのこ にんじん</p> <p>しいたけ さやいんげん キャベツ</p> <p>もやし えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 528kcal・27.9g</p> <p>中学部 703kcal・34.3g</p> <p>高等部 855kcal・40.2g</p>	<p>27 【和食の日献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん たまごのちぐさやき きりぼしだいこんのカレーに たまねぎとじゃがいものみそしる チーズ <p>赤 卵 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 チーズ</p> <p>黄 米 油 ごま じゃがいも</p> <p>緑 にんじん しいたけ</p> <p>ねぎ 切干大根</p> <p>玉ねぎ さやえんどう</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 509kcal・23.6g</p> <p>中学部 677kcal・28.9g</p> <p>高等部 836kcal・34.2g</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのトマトスパゲティ ぶたしやぶサラダ スイートポテト <p>赤 ベーコン 豚肉</p> <p>黄 スパゲティ 油 さつまいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん しめじ</p> <p>マッシュルーム ピーマン</p> <p>キャベツ きゅうり とうもろこし</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 547kcal・24.0g</p> <p>中学部 733kcal・31.3g</p> <p>高等部 836kcal・35.7g</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> しよくパン けせんめまさんブルーベリージャム コーンフレークチキン ブロッコリーのガーリックソテー ミネストローネ <p>赤 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆</p> <p>黄 パン ジャム コーンフレーク 油 じゃがいも</p> <p>緑 ブロッコリー とうもろこし</p> <p>トマト にんじん</p> <p>キャベツ 玉ねぎ</p> <p>栄養量</p> <p>小学部 557kcal・27.1g</p> <p>中学部 745kcal・34.9g</p> <p>高等部 778kcal・38.0g</p>

○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。
 ○裏面は給食だけです。是非御覧ください。
 ○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。また、給食や調理の様子を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。