



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 黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物 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。 ※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】 (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>545kcal / 721kcal / 842kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>542kcal / 698kcal / 869kcal</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>24.7g / 3075g / 34.8g</td> </tr> <tr> <td>塩 分</td> <td>22.3g / 28.8g / 35.8g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>19.0g / 22.0g / 24.1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15.9g / 19.4g / 24.2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.4g / 3.0g / 3.4g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.0g / 2.5g / 2.5g</td> </tr> </table> <p>フログはこちらから見ることができ ます。</p>					エネルギー	545kcal / 721kcal / 842kcal	たんぱく質	542kcal / 698kcal / 869kcal	脂 質	24.7g / 3075g / 34.8g	塩 分	22.3g / 28.8g / 35.8g		19.0g / 22.0g / 24.1g		15.9g / 19.4g / 24.2g		2.4g / 3.0g / 3.4g		2.0g / 2.5g / 2.5g
エネルギー	545kcal / 721kcal / 842kcal																			
たんぱく質	542kcal / 698kcal / 869kcal																			
脂 質	24.7g / 3075g / 34.8g																			
塩 分	22.3g / 28.8g / 35.8g																			
	19.0g / 22.0g / 24.1g																			
	15.9g / 19.4g / 24.2g																			
	2.4g / 3.0g / 3.4g																			
	2.0g / 2.5g / 2.5g																			
				<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 黄 米 油 油麩 小麦粉</p> <p>緑 ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 ごぼう 白菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 511kcal・27.8g 中学部 688kcal・34.1g 高等部 830kcal・39.9g</p>																
<p>4</p> <p>ふりかえきゅうじつ 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 黄 パン 油 じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ とうもろこし にんじん かぼちゃ パセリ マッシュルーム りんご</p> <p>栄養量 小学部 561kcal・24.4g 中学部 752kcal・31.5g 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にも こまつなのみそしる かき <p>赤 さんま 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃがいも</p> <p>緑 大根 にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ 柿</p> <p>栄養量 小学部 551kcal・24.6g 中学部 729kcal・30.5g 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 黄 米 油 ごま ゼリー</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし 白菜 えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 530kcal・25.1g 中学部 705kcal・31.0g 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 黄 米 油 油麩 じゃが芋 里芋</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう ごぼう 白菜 大根 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 535kcal・24.1g 中学部 722kcal・30.4g 高等部 856kcal・34.0g</p>																
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ピビンバ ポテトチーズやき みそワンドンスープ <p>赤 豚肉 卵 チーズ 黄 米 油 ごま ワンタン</p> <p>緑 にんじん ほうれんそう 大豆もやし 白菜 もやし たけのこ なら きくらげ</p> <p>栄養量 小学部 551kcal・26.3g 中学部 732kcal・32.6g 高等部 886kcal・38.0g</p>	<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>赤 鮭 ハム ウインナー 黄 パン 小麦粉 油 バター じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ ほうれんそう マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし かぶ にんじん</p> <p>栄養量 小学部 559kcal・26.5g 中学部 772kcal・34.5g 高等部 816kcal・37.1g</p>	<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 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 玉ねぎ ピーマン たけのこ ねぎ えのきだけ バナナ</p> <p>栄養量 小学部 614kcal・25.3g 中学部 703kcal・29.5g 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 黄 米 油 ごま じゃがいも ゼリー</p> <p>緑 にんじん たけのこ 大豆もやし なめこ 大根 ねぎ みつば</p> <p>栄養量 小学部 521kcal・23.3g 中学部 691kcal・28.9g 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 黄 米 油 じゃがいも ゼリー</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ</p> <p>栄養量 小学部 575kcal・20.0g 中学部 760kcal・24.7g 高等部 922kcal・28.0g</p>																
<p>18</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび 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 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 かぼちゃ キャベツ もやし 大根 白菜 しめじ ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 509kcal・21.6g 中学部 714kcal・28.2g 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 黄 米 マヨネーズ 油</p> <p>緑 ごぼう さやいんげん にんじん 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ かぼちゃ</p> <p>栄養量 小学部 530kcal・22.9g 中学部 692kcal・28.1g 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 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 とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 562kcal・22.1g 中学部 722kcal・25.8g 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 おいおいあじつかけのり 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 黄 米 油 ごま ココア</p> <p>緑 ほうれんそう キャベツ もやし 大根 えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 552kcal・25.2g 中学部 728kcal・30.9g 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 黄 米 油 油麩 ごま 油 ゼリー</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ねぎ 切干大根 きゅうり とうもろこし しめじ えのきだけ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 553kcal・27.0g 中学部 725kcal・33.5g 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 黄 米 油 ごま 里芋</p> <p>緑 ごぼう たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ もやし えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 528kcal・27.9g 中学部 703kcal・34.3g 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 黄 米 油 ごま じゃがいも</p> <p>緑 にんじん しいたけ ねぎ 切干大根 玉ねぎ さやえんどう</p> <p>栄養量 小学部 509kcal・23.6g 中学部 677kcal・28.9g 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 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 マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし</p> <p>栄養量 小学部 547kcal・24.0g 中学部 733kcal・31.3g 高等部 836kcal・35.7g</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> しよくパン けせんめさま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 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 トマト にんじん キャベツ 玉ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 557kcal・27.1g 中学部 745kcal・34.9g 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。