



11月の献立表

月	火	水	木	金																																				
<p>献立表はこちらから見るができます。</p>  <p>ブログはこちらから見るができます。</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのバーベキューソースがけ れんこんいりひじきのにも どさんこじる <p>赤 鶏肉 大豆 ひじき 豚肉</p> <p>黄 米 油 じゃがいも</p> <p>緑 りんご 玉ねぎ にんじん れんこん さやいんげん もやし 小松菜 とうもろこし ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 510kcal・25.4g 中学・高等部 713kcal・33.5g</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのトマトみそに ちくぜんに はるさめのすましる <p>赤 さば 鶏肉 豆腐 なた巻き</p> <p>黄 米 油 里芋 春雨</p> <p>緑 にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん えのきだけ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 583kcal・24.8g 中学・高等部 755kcal・29.5g</p>	<p>3</p> <p>ぶんかのひ 文化の日</p> 	<p>4 【非常食を食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> そばろどんぶり (アルファかまのいごはん) きりぼしだいこんのサラダ キャベツのみそしる <p>赤 鶏肉 豚肉 卵 まぐろ水煮 豆腐</p> <p>黄 アルファ化米 油</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん さやいんげん 切り干し大根 きゅうり とうもろこし キャベツ もやし えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 541kcal・23.6g 中学・高等部 757kcal・30.4g</p>																																				
	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎせいどうふ すきこんぶのもの さつまじる <p>赤 豆腐 豚肉 卵 凍り豆腐 鶏肉 生揚げ</p> <p>黄 米 油 ごま さつまいも</p> <p>緑 にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん 大豆もやし 大根 ごぼう ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 566kcal・26.5g 中学・高等部 781kcal・34.3g</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん きびなごのカリカリフライ あぶらふにくじゃが ひきなじる <p>赤 きびなご 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 油麩 じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう 大根 えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 521kcal・21.3g 中学・高等部 727kcal・27.5g</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふのちゅうかに じゃがいものごまみそあえ かき <p>赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵</p> <p>黄 米 油 ごま じゃがいも</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ 枝豆 柿</p> <p>栄養量 小学部 570kcal・24.0g 中学・高等部 799kcal・31.9g</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのわふうスパゲティ ぶたしゃぶサラダ スイートポテト <p>赤 鶏肉 豚肉</p> <p>黄 スパゲティ 油 さつまいも 生クリーム</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし</p> <p>栄養量 小学部 564kcal・28.0g 中学・高等部 760kcal・37.3g</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> しよくパン チョコクリーム さけとキャベツのメンチカツ ブロッコリーのガーリックソテー たまごとチーズのスープ <p>赤 鮭 ウインナー ベーコン 卵 粉チーズ</p> <p>黄 パン チョコクリーム 油</p> <p>緑 キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ えのきだけ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 599kcal・22.4g 中学・高等部 783kcal・29.1g</p>																																			
	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふハンバーグ きりぼしだいこんのカレーに はくさいのみそしる バナナ <p>赤 豆腐 豚肉 さつま揚げ</p> <p>黄 米 油 ごま</p> <p>緑 切り干し大根 にんじん しいたけ 白菜 えのきだけ ねぎ バナナ</p> <p>栄養量 小学部 562kcal・22.8g 中学・高等部 745kcal・28.1g</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトパン チリコンカン クリームシチュー りんご <p>赤 豚肉 大豆 鶏肉</p> <p>黄 パン 油 じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー りんご</p> <p>栄養量 小学部 589kcal・27.5g 中学・高等部 833kcal・37.6g</p>	<p>16 【みやぎ水産の日】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん モウカザメとこおりどうふのごまがらめ うのはなひり わかめじる <p>赤 モウカザメ 凍り豆腐 おから 鶏肉 豆腐 油揚げ</p> <p>黄 米 油 ごま 焼麩</p> <p>緑 ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ 大根 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 586kcal・24.1g 中学・高等部 814kcal・31.4g</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ひじきいりちぐさやき にくやさしいため あぶらふはつとじる <p>赤 鶏肉 卵 ひじき 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 小麦粉</p> <p>緑 にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 ごぼう 白菜</p> <p>栄養量 小学部 544kcal・24.7g 中学・高等部 752kcal・32.0g</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かんこくふうすきやき さつまいもとかぼちゃのサラダ みかん <p>赤 豚肉 豆腐 チーズ</p> <p>黄 米 油 マヨネーズ</p> <p>緑 白菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ えのきだけ きゅうり かぼちゃ みかん</p> <p>栄養量 小学部 610kcal・24.4g 中学・高等部 844kcal・32.1g</p>																																			
	<p>【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～</p>																																							
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ごもくたきこみごはん くりコロッケ やさしいそかあえ たまねぎとじゃがいものみそしる <p>赤 鶏肉 油揚げ のり 豆腐</p> <p>黄 米 油 栗 じゃがいも</p> <p>緑 にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし キャベツ 玉ねぎ さやえんどう</p> <p>栄養量 小学部 520kcal・18.2g 中学・高等部 720kcal・23.7g</p>	<p>22</p> <p>【高等部】お祭りといつら「やさそば」と「チョコバナナ」!</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 蒸し中華麺 油 ごま チョコレート</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし えのきだけ たけのこ ねぎ バナナ</p> <p>栄養量 小学部 623kcal・25.4g 中学・高等部 793kcal・31.7g</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日</p> 	<p>24</p> <p>【中学部】ONE PIECEに出てくる料理人サンジのチャーハン。ちょっと海鮮味です!</p> <ul style="list-style-type: none"> ごもくチャーハン はるさめスープ ポテトサラダ りんご <p>赤 豚肉 卵 ハム</p> <p>黄 米 油 春雨 じゃがいも マヨネーズ</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン しいたけ えのきだけ 白菜 きゅうり りんご</p> <p>栄養量 小学部 542kcal・20.8g 中学・高等部 763kcal・28.6g</p>	<p>25</p> <p>【小学部】ドラゴンボールに見立てたミニボールの入ったカレーです!</p> <ul style="list-style-type: none"> ドラゴンボールカレーライス わかめとツナのサラダ ミニようなしゼリー <p>赤 豚肉 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 りんご トマト キャベツ きゅうり とうもろこし</p> <p>栄養量 小学部 623kcal・22.1g 中学・高等部 867kcal・29.5g</p>																																				
<p>28</p> <p>ふりかえきゅうぎょうひ 振替休業日</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまのかばやき だいこんのそばろに かきたまじる <p>赤 さんま 豚肉 ちくわ 卵 豆腐</p> <p>黄 米 油</p> <p>緑 大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 608kcal・23.4g 中学・高等部 814kcal・29.5g</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> バターロールパン ベーコンチーズオムレツ ペンネのトマトソースに ポトフ <p>赤 ベーコン チーズ 卵 鶏肉 ウインナー</p> <p>黄 パン 油 ベンネマカロニ じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ パセリ トマト しめじ かぶ にんじん キャベツ ブロッコリー</p> <p>栄養量 小学部 585kcal・28.2g 中学・高等部 830kcal・37.5g</p>	<p>【11月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:目標値)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学部</td> <td>中学部</td> <td>高等部</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>571kcal</td> <td>782kcal</td> <td>782kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>563kcal</td> <td>824kcal</td> <td>835kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.1g</td> <td>31.3g</td> <td>31.3g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>23.2g</td> <td>34.0g</td> <td>34.0g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>19.7g</td> <td>24.0g</td> <td>24.0g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15.6g</td> <td>22.9g</td> <td>23.1g</td> </tr> <tr> <td>塩 分</td> <td>2.4g</td> <td>3.1g</td> <td>3.1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.0g</td> <td>2.5g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>			小学部	中学部	高等部	エネルギー	571kcal	782kcal	782kcal		563kcal	824kcal	835kcal	たんぱく質	24.1g	31.3g	31.3g		23.2g	34.0g	34.0g	脂 質	19.7g	24.0g	24.0g		15.6g	22.9g	23.1g	塩 分	2.4g	3.1g	3.1g		2.0g	2.5g	2.5g
	小学部	中学部	高等部																																					
エネルギー	571kcal	782kcal	782kcal																																					
	563kcal	824kcal	835kcal																																					
たんぱく質	24.1g	31.3g	31.3g																																					
	23.2g	34.0g	34.0g																																					
脂 質	19.7g	24.0g	24.0g																																					
	15.6g	22.9g	23.1g																																					
塩 分	2.4g	3.1g	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。また、10月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。