



# 11月の献立表

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p>「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」</p> </div> <div style="width: 40%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【11月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準値) 小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー ... 618kcal / 735kcal / 779kcal ... 585kcal / 747kcal / 774kcal</p> <p>たんぱく質 ... 24.7g / 28.8g / 30.2g ... 25.0g / 30.8g / 31.9g</p> <p>脂質 ... 19.3g / 23.1g / 23.7g ... 20.5g / 20.7g / 21.5g</p> <p>塩分 ... 2.5g / 2.8g / 3.0g ... 2.0g / 2.5g / 2.5g</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> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたにくのごまいため</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ひきなじる</li> <li>かき</li> </ul> <p>赤 豚肉 ハム 油揚げ 黄 米 ごま じゃが芋 油 マヨネーズ 緑 玉ねぎ ピーマン しめじ きゅうり にんじん 大根 えのきだけ ねぎ 柿</p> <p>栄養量 小学部 595kcal・24.0g 中学部 687kcal・26.3g 高等部 747kcal・28.2g</p> </div> </div>				
<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><b>4</b></p> <p>ふいかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロールパン</li> <li>さけフライ</li> <li>キャベツのカレーソテー</li> <li>クラムチャウダー</li> </ul> <p>赤 鮭 ベーコン あさり 鶏肉 黄 パン 油 バター じゃがいも 緑 キャベツ とうもろこし にんじん マッシュルーム 玉ねぎ ブロッコリー</p> <p>栄養量 小学部 650kcal・25.3g 中学部 876kcal・26.8g 高等部 876kcal・32.4g</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソースやきそば</li> <li>わかめスープ</li> <li>チョコバナナ</li> </ul> <p>赤 豚肉 鶏肉 豆腐 黄 中華麺 油 チョコレート 緑 もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン ねぎ えのきだけ たけのこ バナナ</p> <p>栄養量 小学部 647kcal・25.6g 中学部 683kcal・27.1g 高等部 725kcal・28.8g</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめぎょうざ</li> <li>あつあげとキャベツのみそいため</li> <li>えびとなめこのスープ</li> <li>チーズ</li> </ul> <p>赤 豚肉 厚揚げ えび 卵 チーズ 黄 米 油 緑 たけのこ にんじん キャベツ ピーマン なめこ 小松菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 615kcal・25.5g 中学部 765kcal・30.5g 高等部 799kcal・31.2g</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのカレーふうみやき</li> <li>たけのこのとさに</li> <li>かきたまじる</li> <li>おつきさまゼリー</li> </ul> <p>赤 鯖 油揚げ かつおぶし 卵 豆腐 黄 米 油 緑 たけのこ にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう あんず</p> <p>栄養量 小学部 645kcal・29.4g 中学部 727kcal・31.4g 高等部 771kcal・32.8g</p>
<p><b>11</b></p> <p>ふいかえきゅうぎょうび 振替休業日</p> 	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さんまのオレンジに</li> <li>ごもくきんぴら</li> <li>こまつなのみそしる</li> </ul> <p>赤 さんま 豚肉 豆腐 黄 米 ごま じゃがいも 緑 ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 577kcal・20.9g 中学部 683kcal・24.0g 高等部 733kcal・25.3g</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さげごはん</li> <li>かぼちゃコロッケ</li> <li>ほうれんそうのいそかあえ</li> <li>とんじる</li> </ul> <p>赤 鮭 豚肉 黄 米 ごま 油 緑 かぼちゃ ほうれんそう もやし にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 595kcal・24.9g 中学部 712kcal・29.0g 高等部 768kcal・31.2g</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>ぶたにくのみそづけやき</li> <li>ひじきのもの</li> <li>あぶらふはつとじる</li> </ul> <p>赤 豚肉 鶏肉 大豆 黄 米 油 小麦粉 緑 にんじん さやいんげん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 612kcal・26.2g 中学部 729kcal・30.2g 高等部 778kcal・31.5g</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレーライス</li> <li>まめサラダ</li> <li>りんご</li> </ul> <p>赤 豚肉 いんげん豆 チーズ 黄 米 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ とうもろこし きゅうり りんご</p> <p>栄養量 小学部 662kcal・21.4g 中学部 760kcal・23.9g 高等部 825kcal・25.6g</p>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あかうおのキムチやき</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>はくさいとにくだんごのスープ</li> <li>バナナ</li> </ul> <p>赤 赤魚 まぐろ水煮 豚肉 黄 米 マヨネーズ 緑 にんじん れんこん キャベツ とうもろこし 白菜 小松菜 しいたけ バナナ</p> <p>栄養量 小学部 593kcal・25.2g 中学部 695kcal・28.8g 高等部 744kcal・30.0g</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きのこのトマトスパゲティ</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>さつまいもむしパン</li> </ul> <p>赤 ベーコン チーズ まぐろ水煮 黄 スパゲティ 油 さつまいも 緑 玉ねぎ しめじ にんじん マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし</p> <p>栄養量 小学部 634kcal・24.0g 中学部 684kcal・26.1g 高等部 722kcal・27.6g</p>	<p><b>20【みやぎ水産の日】21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ささかまぼこのにしよくあげ</li> <li>うのはないり</li> <li>はくさいのみそしる</li> <li>みかん</li> </ul> <p>赤 かまぼこ おから 鶏肉 豆腐 黄 米 油 緑 にんじん ごぼう ねぎ さやいんげん しいたけ 白菜 えのきだけ みかん</p> <p>栄養量 小学部 596kcal・25.1g 中学部 731kcal・30.7g 高等部 777kcal・32.0g</p>	<p><b>22【食育の日給食】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>いわしのごまみそに</li> <li>ちくぜんに</li> <li>はるさめのすまじる</li> <li>まっちゃんプリン</li> </ul> <p>赤 ウインナー まぐろ水煮 鶏肉 黄 パン 油 バター じゃがいも 緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ</p> <p>栄養量 小学部 654kcal・25.0g 中学部 859kcal・31.8g 高等部 880kcal・32.5g</p>	
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さけのマヨネーズやき</li> <li>だいこんのそぼろに</li> <li>どさんこじる</li> <li>ラフランスゼリー</li> </ul> <p>赤 鮭 豚肉 ちくわ 黄 米 油 マヨネーズ じゃがいも 緑 大根 にんじん もやし とうもろこし 小松菜 ねぎ ラフランス</p> <p>栄養量 小学部 620kcal・27.4g 中学部 726kcal・31.8g 高等部 778kcal・33.2g</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりにくのレモンに</li> <li>すきこんぶのもの</li> <li>なめこじる</li> </ul> <p>赤 鶏肉 豚肉 凍り豆腐 豆腐 黄 米 油 ごま じゃがいも 緑 レモン にんじん たけのこ 大豆もやし なめこ 大根 ほうれんそう ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 569kcal・23.9g 中学部 681kcal・27.7g 高等部 728kcal・28.9g</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>みやぎけんさんあじつけのり</li> <li>ぶたにくのすきやき</li> <li>さつまいもとかぼちゃのサラダ</li> <li>りんご</li> </ul> <p>赤 豚肉 焼き豆腐 チーズ 黄 米 大麦 焼酎 さつまいも マヨネーズ 緑 にんじん 白菜 ねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ りんご</p> <p>栄養量 小学部 646kcal・25.2g 中学部 744kcal・27.9g 高等部 809kcal・29.7g</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>ぶたしゃぶサラダ</li> <li>はるさめスープ</li> <li>ポテトチーズやき</li> <li>りんご</li> </ul> <p>赤 焼き豚 卵 豚肉 鶏肉 チーズ 黄 米 油 春雨 じゃがいも 緑 ねぎ たけのこ ピーマン しいたけ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 えのきだけ</p> <p>栄養量 小学部 582kcal・23.5g 中学部 680kcal・27.1g 高等部 738kcal・29.2g</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ココアパン</li> <li>ミートオムレツ</li> <li>ほうれんそうソテー</li> <li>ミネストローネ</li> </ul> <p>赤 卵 豚肉 ベーコン 黄 パン 油 バター じゃがいも 緑 にんじん 玉ねぎ パセリ ほうれんそう とうもろこし キャベツ トマト</p> <p>栄養量 小学部 621kcal・26.0g 中学部 805kcal・31.3g 高等部 820kcal・31.8g</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。  
○裏面は給食日よりです。是非御覧下さい。