



11月の献立表

月	火	水	木	金
1 ・ ごはん ・ チーズいりまつかぜやき ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ こまつなのみそしる ・ キャラメルプリン	2 ・ バターロールパン ・ さげフライ ・ れんこんサラダ ・ たまごとチーズのスープ ・ りんご	3 ぶんかのひ 文化の日 	4 ・ ビビンバ ・ かんてんいちゅうかスープ ・ さつまいものミルクに	5 ・ むぎごはん ・ さばのごまだれがけ ・ だいこんのそぼろに ・ はくさいのみそしる ・ みかん
赤 鶏肉 豚肉 チーズ 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋	赤 鮭 まぐろ水煮 卵 粉チーズ 黄 パン 油 マヨネーズ		赤 豚肉 卵 寒天 ハム 黄 米 油 ごま さつまいも バター	赤 さば 豚肉 豆腐 黄 米 大麦 油 ごま
緑 ねぎ 切り干し大根 しいたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ	緑 れんこん にんじん キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ りんご		緑 にんじん ほうれんそう 大豆もやし たけのこ ねぎ 白菜 えのきだけ	緑 大根 にんじん さいやいんげん 白菜 ねぎ えのきだけ みかん
栄養量 小学部 641kcal・28.2g 中学部 857kcal・35.7g 高等部 793kcal・33.1g	栄養量 小学部 612kcal・24.1g 中学部 841kcal・31.7g 高等部 825kcal・30.9g		栄養量 小学部 624kcal・24.8g 中学部 856kcal・31.8g 高等部 821kcal・31.2g	栄養量 小学部 605kcal・26.3g 中学部 807kcal・33.1g 高等部 763kcal・31.5g
【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～				
8 ・ ごはん ・ はるまき ・ ぶたにくとキャベツのみそいため ・ はくさいとにくだんごのスープ	9 ・ ごはん ・ てづくりふりかけ ・ たまごのちぐさやき ・ れんこんいりひじきのもの ・ とんじる	10 ・ ポークカレーライス ・ (むぎごはん) ・ コーンサラダ ・ ならないフルーツポンチ	11 ・ さげごはん ・ さつまいもコロケ ・ ほうれんそうのいそかあえ ・ ひきなじる ・ けせんめまゆずのむしパン	12 ・ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ チョコバナナ
赤 豚肉 黄 米 油 春雨	赤 しらす干し 青のり 卵 鶏肉 大豆 豚肉 黄 米 ごま 油 里芋	赤 豚肉 黄 米 大麦 油 じゃが芋 ゼリー	赤 鮭 焼きのり 油揚げ 卵 黄 米 ごま さつまいも 油 小麦粉	赤 豚肉 鶏肉 豆腐 黄 蒸し中華麺 油 ごま チョコレート
緑 たけのこ にんじん キャベツ ピーマン 白菜 しめじ 小松菜	緑 にんじん しいたけ ねぎ れんこん さやいんげん ごぼう 白菜 大根	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご きゅうり とうもろこし キャベツ バナナ	緑 ほうれんそう キャベツ もやし 大根 ねぎ にんじん えのきだけ ゆず	緑 にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし えのきだけ たけのこ ねぎ バナナ
栄養量 小学部 640kcal・20.4g 中学部 885kcal・26.2g 高等部 831kcal・24.6g	栄養量 小学部 595kcal・27.2g 中学部 816kcal・35.0g 高等部 751kcal・32.1g	栄養量 小学部 674kcal・20.8g 中学部 915kcal・26.5g 高等部 844kcal・24.8g	栄養量 小学部 637kcal・23.9g 中学部 845kcal・32.3g 高等部 797kcal・30.0g	栄養量 小学部 632kcal・25.5g 中学部 761kcal・31.0g 高等部 708kcal・28.8g
15 ふいかえきゅうぎょうひ 振替休業日 	16 ・ こめこパン ・ とりにくのこうそうやき ・ ブロccoliのガーリックソテー ・ クリームシチュー	17【みやぎ水産の日】 ・ ごはん ・ ささかまぼこのにしょくあげ ・ すきこんぶのもの ・ かきたまじる	18 ・ ごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものごまみそあえ ・ りんご	19 ・ ぶたどん ・ わかめサラダ ・ なめこじる ・ おこめのムース
	赤 鶏肉 ベーコン 黄 パン 油 じゃが芋	赤 笹かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 黄 米 油 ごま	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 じゃが芋 ごま	赤 豚肉 わかめ 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 ムース
	緑 ブロccoli とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム にんじん バセリ	緑 にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	緑 にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ 枝豆 りんご	緑 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 なめこ ねぎ
	栄養量 小学部 594kcal・30.4g 中学部 830kcal・42.4g 高等部 808kcal・41.4g	栄養量 小学部 568kcal・24.1g 中学部 804kcal・32.5g 高等部 757kcal・31.3g	栄養量 小学部 615kcal・23.9g 中学部 835kcal・30.9g 高等部 772kcal・28.2g	栄養量 小学部 628kcal・25.3g 中学部 838kcal・32.4g 高等部 777kcal・29.7g
22 ・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふみそしる ・ プルーンヨーグルト	23 きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日 	24【和食の日献立】 ・ むぎごはん ・ さんまのしおやき ・ ぶたにくとごぼうのみそに ・ はるさめのすましじる ・ かき	25 ・ きこのトマトスパゲティ ・ りんごとキャベツのサラダ ・ さつまいもむしパン	26 ・ セルフえびカツバーガー (パン えびカツ) ・ カレーふうみツナマヨサラダ ・ ミネストローネ
赤 豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 黄 米 春雨 油 じゃが芋		赤 さんま 豚肉 鶏肉 豆腐 なんと 黄 米 大麦 油 春雨	赤 ベーコン 卵 黄 スパゲティ 油 マヨネーズ さつまいも	赤 えび まぐろ水煮 大豆 ウインナー 黄 パン 油 マヨネーズ じゃが芋
緑 にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ねぎ		緑 ごぼう さやいんげん にんじん えのきだけ みつば かき	緑 トマト にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ピーマン りんご キャベツ とうもろこし	緑 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ トマト パジル
栄養量 小学部 606kcal・24.7g 中学部 801kcal・30.4g 高等部 751kcal・29.0g		栄養量 小学部 606kcal・24.8g 中学部 815kcal・31.3g 高等部 764kcal・29.7g	栄養量 小学部 632kcal・22.0g 中学部 786kcal・27.4g 高等部 724kcal・25.3g	栄養量 小学部 603kcal・22.0g 中学部 825kcal・28.9g 高等部 798kcal・28.1g
29 ・ むぎごはん ・ かんこくふうすきやき ・ ポテトサラダ ・ バナナ	30 ・ もちむぎごはん ・ きびなごのかりかりフライ ・ にくじゃが ・ あぶらふはつとじる	【11月の平均栄養量】 (上段: 給与量 下段: 目標値) 小学部 / 中学部 / 高等部 		
赤 豚肉 ハム 焼き豆腐 黄 米 大麦 じゃが芋 マヨネーズ	赤 きびなご 豚肉 鶏肉 黄 米 もち麦 じゃが芋 油 小麦粉			
緑 白菜 にんじん ねぎ えのきだけ 玉ねぎ きゅうり	緑 玉ねぎ さやえんどう にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ			
栄養量 小学部 609kcal・24.7g 中学部 816kcal・31.1g 高等部 760kcal・29.0g	栄養量 小学部 591kcal・22.0g 中学部 825kcal・28.6g 高等部 746kcal・25.5g			

○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、是非御覧下さい。