



11月の献立表

月	火	水	木	金																																				
<p>本校では11月上旬から“新米”を使用します。</p> <p>学校給食のお米は、南三陸町と気仙沼の「ひとめぼれ」の一等米で、一定期間は「環境保全米」になります。</p> <p>「環境保全米」とは、なるべく環境に負担をかけないよう、農業や化学肥料の使用量を半分以上に減らし、消費者と生産者の健康を考えて大切に作られたお米です。</p> 		<p>【11月の平均栄養量】</p> <p>(上段：給与量 下段：基準量)</p> <table><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>533kcal</td><td>686kcal</td><td>824kcal</td></tr><tr><td></td><td>542kcal</td><td>698kcal</td><td>869kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>23.6g</td><td>29.1g</td><td>33.4g</td></tr><tr><td></td><td>22.3g</td><td>28.8g</td><td>35.8g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>18.6g</td><td>21.5g</td><td>23.6g</td></tr><tr><td></td><td>15.9g</td><td>19.4g</td><td>24.2g</td></tr><tr><td>塩 分</td><td>2.3g</td><td>3.1g</td><td>3.3g</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	533kcal	686kcal	824kcal		542kcal	698kcal	869kcal	たんぱく質	23.6g	29.1g	33.4g		22.3g	28.8g	35.8g	脂 質	18.6g	21.5g	23.6g		15.9g	19.4g	24.2g	塩 分	2.3g	3.1g	3.3g		2.0g	2.5g	2.5g	<p>献立表はこちらから御覧になれます</p> 
	小学部	中学部	高等部																																					
エネルギー	533kcal	686kcal	824kcal																																					
	542kcal	698kcal	869kcal																																					
たんぱく質	23.6g	29.1g	33.4g																																					
	22.3g	28.8g	35.8g																																					
脂 質	18.6g	21.5g	23.6g																																					
	15.9g	19.4g	24.2g																																					
塩 分	2.3g	3.1g	3.3g																																					
	2.0g	2.5g	2.5g																																					
<p>3</p> <p>ぶんかのひ 文化の日</p> 		<p>4</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・ かき <table><tr><td>赤</td><td>豚肉 大豆 鶏肉</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン 油 じゃが芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム 柿</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 559kcal・25.3g 中学部 767kcal・32.5g 高等部 811kcal・35.4g</td></tr></table>	赤	豚肉 大豆 鶏肉	黄	パン 油 じゃが芋	緑	玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム 柿	栄養量	小学部 559kcal・25.3g 中学部 767kcal・32.5g 高等部 811kcal・35.4g	<p>5 【非常食を食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none">・ そぼろどんぶり (アルファかまいのごはん)・ りっちゃんサラダ・ わかめじる・ みかんゼリー <table><tr><td>赤</td><td>豚肉 鶏肉 昆布 ハム 豆腐 油揚げ</td></tr><tr><td>黄</td><td>アルファ化米 油 ゼリー</td></tr><tr><td>緑</td><td>玉ねぎ さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 527kcal・24.6g 中学部 674kcal・29.5g 高等部 843kcal・35.1g</td></tr></table>	赤	豚肉 鶏肉 昆布 ハム 豆腐 油揚げ	黄	アルファ化米 油 ゼリー	緑	玉ねぎ さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ	栄養量	小学部 527kcal・24.6g 中学部 674kcal・29.5g 高等部 843kcal・35.1g	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none">・ さげごはん・ かぼちゃコロッケ・ キャベツのしおこんぶあえ・ とんじる <table><tr><td>赤</td><td>鮭 昆布 豚肉 豆腐</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 ごま 油 里芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>かぼちゃ キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 539kcal・22.6g 中学部 702kcal・29.0g 高等部 873kcal・35.3g</td></tr></table>	赤	鮭 昆布 豚肉 豆腐	黄	米 ごま 油 里芋	緑	かぼちゃ キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ	栄養量	小学部 539kcal・22.6g 中学部 702kcal・29.0g 高等部 873kcal・35.3g	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none">・ ごはん・ さばのごまだれがけ・ きりぼしだいこんのカレーに・ キャベツのみそしる <table><tr><td>赤</td><td>さば 豚肉 豆腐</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 ごま 油</td></tr><tr><td>緑</td><td>切干し大根 にんじん しいたけ キャベツ もやし えのきだけ ねぎ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 506kcal・24.5g 中学部 662kcal・30.0g 高等部 821kcal・23.5g</td></tr></table>	赤	さば 豚肉 豆腐	黄	米 ごま 油	緑	切干し大根 にんじん しいたけ キャベツ もやし えのきだけ ねぎ	栄養量	小学部 506kcal・24.5g 中学部 662kcal・30.0g 高等部 821kcal・23.5g			
赤	豚肉 大豆 鶏肉																																							
黄	パン 油 じゃが芋																																							
緑	玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム 柿																																							
栄養量	小学部 559kcal・25.3g 中学部 767kcal・32.5g 高等部 811kcal・35.4g																																							
赤	豚肉 鶏肉 昆布 ハム 豆腐 油揚げ																																							
黄	アルファ化米 油 ゼリー																																							
緑	玉ねぎ さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ																																							
栄養量	小学部 527kcal・24.6g 中学部 674kcal・29.5g 高等部 843kcal・35.1g																																							
赤	鮭 昆布 豚肉 豆腐																																							
黄	米 ごま 油 里芋																																							
緑	かぼちゃ キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ																																							
栄養量	小学部 539kcal・22.6g 中学部 702kcal・29.0g 高等部 873kcal・35.3g																																							
赤	さば 豚肉 豆腐																																							
黄	米 ごま 油																																							
緑	切干し大根 にんじん しいたけ キャベツ もやし えのきだけ ねぎ																																							
栄養量	小学部 506kcal・24.5g 中学部 662kcal・30.0g 高等部 821kcal・23.5g																																							
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none">・ ごはん・ ユーリンチー・ はるさめとやさいのいためもの・ なめこのたまごスープ		<p>11</p> <ul style="list-style-type: none">・ しょくパン・ けせんぬまんブルーベリージャム・ さけとほうれんそうのグラタン・ コーンサラダ・ はくさいとベーコンのスープ	<p>12 【学校祭献立】</p> <ul style="list-style-type: none">・ カレーチキンピラフ・ ブロッコリーサラダ・ たまごとチーズのスープ・ かぼちゃケーキ	<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>14 【学校祭献立】</p> <ul style="list-style-type: none">・ チキンカレーライス・ にんじンドレッシングサラダ・ りんご																																			
<p>赤 鶏肉 豚肉 卵 豆腐</p> <p>黄 米 油 春雨</p> <p>緑 ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ たけのこ なめこ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 508kcal・24.4g 中学部 659kcal・30.0g 高等部 820kcal・33.6g</p>		<p>赤 鮭 ベーコン</p> <p>黄 パン ジャム バター マカロニ</p> <p>緑 玉ねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん 白菜 えのきだけ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 508kcal・22.5g 中学部 688kcal・29.0g 高等部 734kcal・31.6g</p>	<p>赤 鶏肉 まぐろ水煮 卵 粉チーズ</p> <p>黄 米 バター ホットケーキミックス チョコレート</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ えのきだけ かぼちゃ</p> <p>栄養量 小学部 521kcal・21.9g 中学部 679kcal・27.9g 高等部 859kcal・33.7g</p>	<p>赤 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐</p> <p>黄 蒸し中華麺 油 ごま チョコレート</p> <p>緑 キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ ビーマン えのきだけ たけのこ ねぎ バナナ</p> <p>栄養量 小学部 613kcal・25.5g 中学部 693kcal・29.3g 高等部 793kcal・33.7g</p>	<p>赤 鶏肉</p> <p>黄 米 油 じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご</p> <p>栄養量 小学部 533kcal・19.3g 中学部 691kcal・23.8g 高等部 882kcal・28.9g</p>																																			
<p>“お米”の食べ比べをしよう！(18日～20日) ※3日間違う品種のお米を取り入れます</p>																																								
<p>17</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p> 		<p>18</p> <ul style="list-style-type: none">・ ごはん・ ぎせいどうふ・ すきこんぶのもの・ うどんいりあぶらふじる・ チーズ <table><tr><td>赤</td><td>豆腐 卵 豚肉 凍り豆腐 鶏肉 チーズ</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 ごま うどん</td></tr><tr><td>緑</td><td>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 白菜 ねぎ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 519kcal・24.9g 中学部 669kcal・30.0g 高等部 857kcal・36.1g</td></tr></table>	赤	豆腐 卵 豚肉 凍り豆腐 鶏肉 チーズ	黄	米 油 ごま うどん	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 白菜 ねぎ	栄養量	小学部 519kcal・24.9g 中学部 669kcal・30.0g 高等部 857kcal・36.1g	<p>19 【みやぎ水産の日献立】</p> <ul style="list-style-type: none">・ ごはん・ ささかまぼこのいそべあげ・ あぶらふにくじゃが・ かきたまじる・ はなみかん <table><tr><td>赤</td><td>笹かまぼこ 豚肉 卵 豆腐</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 油麩 じゃが芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>玉ねぎ さやえんどう にんじん えのきだけ 小松菜 みかん</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 535kcal・22.8g 中学部 694kcal・28.2g 高等部 865kcal・32.5g</td></tr></table>	赤	笹かまぼこ 豚肉 卵 豆腐	黄	米 油 油麩 じゃが芋	緑	玉ねぎ さやえんどう にんじん えのきだけ 小松菜 みかん	栄養量	小学部 535kcal・22.8g 中学部 694kcal・28.2g 高等部 865kcal・32.5g	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none">・ ごはん・ さんまのしおやき・ れんこんサラダ・ ひきなじる <table><tr><td>赤</td><td>さんま まぐろ水煮 油揚げ</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 マヨネーズ</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん にんじん キャベツ とうもろこし 大根 えのきだけ ねぎ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 520kcal・21.4g 中学部 678kcal・26.0g 高等部 840kcal・29.2g</td></tr></table>	赤	さんま まぐろ水煮 油揚げ	黄	米 マヨネーズ	緑	れんこん にんじん キャベツ とうもろこし 大根 えのきだけ ねぎ	栄養量	小学部 520kcal・21.4g 中学部 678kcal・26.0g 高等部 840kcal・29.2g	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none">・ きのこのトマトスパゲティ・ わかめとツナのサラダ・ てづくりミニアップルパイ <table><tr><td>赤</td><td>ベーコン わかめ まぐろ水煮</td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲティ 油 パイ生地</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト 玉ねぎ ビーマン にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ とうもろこし パプリカ りんご</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 531kcal・21.6g 中学部 637kcal・26.2g 高等部 701kcal・29.2g</td></tr></table>	赤	ベーコン わかめ まぐろ水煮	黄	スパゲティ 油 パイ生地	緑	トマト 玉ねぎ ビーマン にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ とうもろこし パプリカ りんご	栄養量	小学部 531kcal・21.6g 中学部 637kcal・26.2g 高等部 701kcal・29.2g			
赤	豆腐 卵 豚肉 凍り豆腐 鶏肉 チーズ																																							
黄	米 油 ごま うどん																																							
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 白菜 ねぎ																																							
栄養量	小学部 519kcal・24.9g 中学部 669kcal・30.0g 高等部 857kcal・36.1g																																							
赤	笹かまぼこ 豚肉 卵 豆腐																																							
黄	米 油 油麩 じゃが芋																																							
緑	玉ねぎ さやえんどう にんじん えのきだけ 小松菜 みかん																																							
栄養量	小学部 535kcal・22.8g 中学部 694kcal・28.2g 高等部 865kcal・32.5g																																							
赤	さんま まぐろ水煮 油揚げ																																							
黄	米 マヨネーズ																																							
緑	れんこん にんじん キャベツ とうもろこし 大根 えのきだけ ねぎ																																							
栄養量	小学部 520kcal・21.4g 中学部 678kcal・26.0g 高等部 840kcal・29.2g																																							
赤	ベーコン わかめ まぐろ水煮																																							
黄	スパゲティ 油 パイ生地																																							
緑	トマト 玉ねぎ ビーマン にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ とうもろこし パプリカ りんご																																							
栄養量	小学部 531kcal・21.6g 中学部 637kcal・26.2g 高等部 701kcal・29.2g																																							
<p>“だし”の食べ比べをしよう！(25日～27日) ※3日間違う出汁の汁物を取り入れます</p>																																								
<p>24</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 		<p>25</p> <ul style="list-style-type: none">・ ごはん・ ぶたにくとたまねぎのしょうがいため・ キャベツのおかかあえ・ なめこじる・ さつまいもプリン <table><tr><td>赤</td><td>豚肉 かつお節 豆腐</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 じゃがいも さつまいも</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ もやし キャベツ なめこ 大根 ねぎ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 538kcal・25.2g 中学部 683kcal・29.6g 高等部 865kcal・35.7g</td></tr></table>	赤	豚肉 かつお節 豆腐	黄	米 油 じゃがいも さつまいも	緑	たまねぎ もやし キャベツ なめこ 大根 ねぎ	栄養量	小学部 538kcal・25.2g 中学部 683kcal・29.6g 高等部 865kcal・35.7g	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none">・ ごはん・ あかうおのこうみやき・ だいこんとぶたにくのもの・ たまねぎとじゃがいものみそしる・ パナナ <table><tr><td>赤</td><td>赤魚 豚肉 豆腐</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 じゃがいも</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねぎ 大根 にんじん さやいんげん たまねぎ さやえんどう パナナ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 512kcal・24.8g 中学部 653kcal・30.2g 高等部 816kcal・34.0g</td></tr></table>	赤	赤魚 豚肉 豆腐	黄	米 油 じゃがいも	緑	ねぎ 大根 にんじん さやいんげん たまねぎ さやえんどう パナナ	栄養量	小学部 512kcal・24.8g 中学部 653kcal・30.2g 高等部 816kcal・34.0g	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none">・ あぶらふどん・ やさいのごまあえ・ さめだんごのすましじる・ りんご <table><tr><td>赤</td><td>卵 鶏肉 サメ 豆腐</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 ごま</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし しめじ 小松菜 りんご</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 530kcal・26.4g 中学部 680kcal・31.6g 高等部 869kcal・37.9g</td></tr></table>	赤	卵 鶏肉 サメ 豆腐	黄	米 油 ごま	緑	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし しめじ 小松菜 りんご	栄養量	小学部 530kcal・26.4g 中学部 680kcal・31.6g 高等部 869kcal・37.9g	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none">・ セルフハンバーガー (パン ハンバーグデミグラスソース)・ ほうれんそうソテー・ ミネストローネ <table><tr><td>赤</td><td>豚肉 ベーコン ウインナー 大豆</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン 油 バター じゃがいも マカロニ</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ トマト</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 555kcal・24.2g 中学部 751kcal・31.2g 高等部 765kcal・32.1g</td></tr></table>	赤	豚肉 ベーコン ウインナー 大豆	黄	パン 油 バター じゃがいも マカロニ	緑	ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ トマト	栄養量	小学部 555kcal・24.2g 中学部 751kcal・31.2g 高等部 765kcal・32.1g			
赤	豚肉 かつお節 豆腐																																							
黄	米 油 じゃがいも さつまいも																																							
緑	たまねぎ もやし キャベツ なめこ 大根 ねぎ																																							
栄養量	小学部 538kcal・25.2g 中学部 683kcal・29.6g 高等部 865kcal・35.7g																																							
赤	赤魚 豚肉 豆腐																																							
黄	米 油 じゃがいも																																							
緑	ねぎ 大根 にんじん さやいんげん たまねぎ さやえんどう パナナ																																							
栄養量	小学部 512kcal・24.8g 中学部 653kcal・30.2g 高等部 816kcal・34.0g																																							
赤	卵 鶏肉 サメ 豆腐																																							
黄	米 油 ごま																																							
緑	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし しめじ 小松菜 りんご																																							
栄養量	小学部 530kcal・26.4g 中学部 680kcal・31.6g 高等部 869kcal・37.9g																																							
赤	豚肉 ベーコン ウインナー 大豆																																							
黄	パン 油 バター じゃがいも マカロニ																																							
緑	ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ トマト																																							
栄養量	小学部 555kcal・24.2g 中学部 751kcal・31.2g 高等部 765kcal・32.1g																																							

○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、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。