



11月の献立表

月	火	水	木	金
「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」 宮城県では、学校給食における地域食材の利用拡大を図るため、毎年11月を「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」と定めています。 今月は気仙沼や南三陸、宮城の食材をたくさん使った給食を予定しています。詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。			【11月の平均栄養量】 (小学部 / 中学部・高等部) エネルギー … 607kcal / 764kcal たんぱく質 … 24.4g / 29.5g 脂 質 … 19.9g / 22.9g 塩 分 … 2.6g / 3.1g ※日々の栄養価は左側に小学部の数値、右側に中学部と高等部の数値を記載しております。(エネルギー量・たんぱく質量)	
【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～			【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～	
5 ・ ごはん ・ こおりどうふのからあげ ・ ほうれんそうのいそかあえ ・ あぶらふはとじる	6 ・ セルフホットドッグ (パン ウィンナーのケチャップに) ・ ツナマヨサラダ ・ たまごとチーズのスープ ・ りんご	7 ・ ソースやきそば ・ わかめスープ ☆ チョコバナナ お祭りといったら「チョコバナナ」	8 魔女の宅急便の「キキのパンブキンパイ」 ・ ごはん ・ いわしのうめ ・ すきこんぶのにも ・ にらたまじる ☆ キキのパンブキンパイ	9 中国の料理「春巻き」を食べよう ・ 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
赤 凍り豆腐 鶏肉 豆腐	赤 ウィンナー まぐろ水煮 卵 粉チーズ ベーコン	赤 豚肉 豆腐 鶏肉	赤 いわし 豚肉 凍り豆腐 卵 豆腐	赤 豚肉
黄 米 油 小麦粉 油麩	黄 パン マヨネーズ パン粉	黄 焼きそば麺 油 チョコレート	黄 米 油 ごま パイ	黄 米 油 春雨
緑 ほうれんそう もやし 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ りんご	緑 キャベツ もやし にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ バナナ	緑 大豆もやし にんじん たけのこ 玉ねぎ えのきだけ にら かぼちゃ	緑 キャベツ ピーマン たけのこ 白菜 小松菜 にんじん
582kcal・20.7g / 769kcal・24.2g	578kcal・23.0g / 787kcal・30.0g	649kcal・25.5g / 727kcal・28.7g	641kcal・23.7g / 786kcal・28.4g	637kcal・21.3g / 831kcal・25.6g
12 ふいかえきゅうぎょうび 振替休業日 	13 ・ ごはん ・ ささかまぼこのにしょくあげ ・ じゃがいものそぼろに ・ とんじる	14 ・ ビビンバ ・ キャベツとほたてのスープ ・ フルーツヨーグルト	15 ・ ごはん ・ ぶたにくのみそづけやき ・ ごもくきんぴら ・ さんまのすりみじる ・ かき	16 ・ ナン ・ だいちイリドライカレー ・ ごぼうサラダ ・ ほうれんそうとたまごのスープ
	赤 笹かまぼこ 豚肉 豆腐	赤 豚肉 卵 ほたて ヨーグルト	赤 豚肉 さつま揚げ さんま 豆腐	赤 豚肉 鶏肉 大豆 まぐろ水煮 卵 ベーコン
	黄 米 油 じゃが芋 里芋	黄 米 油 ごま	黄 米 油 じゃが芋	黄 ナン 油
	緑 玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう 白菜 ネギ	緑 ほうれんそう にんじん 大豆もやし キャベツ えのきだけ チンゲンサイ バナナ みかん パインアップル	緑 ごぼう れんこん にんじん だいこん ねぎ かき	緑 にんじん 玉ねぎ ピーマン とうもろこし ごぼう きゅうり えのきだけ ほうれんそう
	614kcal・25.5g / 795kcal・31.9g	580kcal・24.2g / 733kcal・28.7g	631kcal・24.7g / 793kcal・29.9g	592kcal・28.9g / 721kcal・34.8g
19 ・ きのこのトマトスパゲティ ・ ひじきサラダ ・ さつまいもむしパン	20 ・ しょくパン ・ ピーナッツクリーム ・ さけフライ ・ れんこんサラダ ・ ひよこめとやさいのカレースープ	21【みやぎ水産の日】 ・ ごはん ・ せんだいあおばぎょうざ ・ チンジャオロースー ・ はるさめスープ ・ ココアプリン 今月は「牡蠣」	22【食育の日給食】 「和食の日」 ・ ごはん ・ あかうおのてりやき ・ ちくぜんに ・ ちやわんむし ・ さめだんごのすましじる	23 きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の
赤 ベーコン チーズ まぐろ水煮	赤 鮭 まぐろ水煮 ひよこ豆 ベーコン	赤 豚肉 ハム	赤 赤魚 鶏肉 卵 えび サメ	
黄 スパゲティ 油 さつまいも	黄 パン ピーナッツクリーム 油 マヨネーズ	黄 米 油 プリン	黄 米 油 里芋	
緑 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし	緑 れんこん にんじん キャベツ とうもろこし かぶ 玉ねぎ パセリ	緑 たけのこ にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 えのきだけ ねぎ	緑 にんじん ごぼう たけのこ しいたけ えのきだけ 小松菜 しめじ みつば	
629kcal・24.1g / 777kcal・29.4g	660kcal・24.2g / 851kcal・30.5g	609kcal・25.1g / 736kcal・28.9g	559kcal・31.1g / 703kcal・36.4g	
26 ・ ごはん ・ のりのつくだに ・ とうにゅうなべ ・ ポテトサラダ ・ りんご	27 ・ ごはん ・ いかのたつたあげ ・ こまつなごまあえ ・ とりだんごじる ・ みかん	28 ・ ツイストパン ・ タンドリーチキン ・ ブロッコリーサラダ ・ にんじんグラッセ ・ コーンシチュー	29 ・ さけごはん ・ かぼちゃコロッケ ・ キャベツのおかかあえ ・ おくずかけ	30 ・ むぎごはん ・ さけのマヨネーズやき ・ だいこんのそぼろに ・ たまねぎとじゃがいものみそしる ・ バナナ
赤 豚肉 豆腐 油揚げ ハム 卵	赤 いか 鶏肉 豆腐	赤 鶏肉	赤 鮭 かつお節 油揚げ	赤 鮭 豚肉 豆腐
黄 米 じゃが芋	黄 米 油 ごま じゃが芋	黄 パン じゃがいも バター	黄 米 ごま 油 里芋	黄 米 麦 じゃが芋
緑 にんじん 大根 えのきだけ 水菜 ねぎ 白菜 きゅうり りんご	緑 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ みかん	緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	緑 かぼちゃ キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう さやいんげん しいたけ	緑 大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜 バナナ
569kcal・21.9g / 710kcal・25.7g	580kcal・25.2g / 730kcal・30.4g	657kcal・26.3g / 850kcal・33.6g	585kcal・21.9g / 737kcal・27.3g	593kcal・25.8g / 746kcal・31.5g

○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。ぜひご覧ください。

○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、10月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。