

10月分予定献立表



《家庭配布用》

(中学校)

☎:349-0588

日	曜	給食の学年	お知らせ	献立名		使用するおもな食材			栄養価				
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
3	月		振替休業日										
4	火			米粉パン	豚肉と豆のトマト煮 ほうれん草入りサラダ ふわふわたまごスープ	豚肉 大豆 ツナ ベーコン 牛乳 チーズ たまご	玉ねぎ 枝豆 トマト ほうれん草 キャベツ ★きゅうり にんじん とうもろこし	パン 米粉 オリーブオイル 砂糖 ドレッシング パン粉	832	43.3			
5	水			利府町産米のごはん	ささみのレモンソースがけ 豚肉とキャベツのみそ炒め おじゃがもち汁	鶏ささみ 豚肉 みそ 牛乳 油揚げ	レモン キャベツ たけのこ パプリカ 玉ねぎ だいこん ねぎ にんじん えのきだけ ごぼう こんにゃく	★ごはん でん粉 大豆油 砂糖 米油 じゃがいも	854	34.3			
6	木		給食なし										
7	金		十三夜 献立	利府町産米のごはん (おかがふりかけ)	五目厚焼きたまご 県産大豆のみそ煮 のっぺい汁	かつお節 たまご のり 豚肉 大豆 こんぶ 牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん 枝豆 だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ 玉ねぎ グリンピース	★ごはん 砂糖 さといも でん粉	816	33.5			
10	月		目の愛護デー スポーツの日	目によいあの食べものが 入っています!									
11	火		10/10 目の愛護デー	背割り コッパパン	カラフルソース焼きそば えびしゅうまい(2個) フルーツのミルクゼリー和え	えび たらすり身 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ パプリカ ピーマン バイナップル りんご ブルーベリー	パン パン粉 でん粉 小麦粉 焼きそば麺 米油 砂糖	858	32.9			
12	水		給食なし	10月 食品ロス削減月間 大切にしたい もったいないの心 適切な量食べて、食品ロスを減らしましょう									
13	木		給食なし										
14	金	3年生	小学校 学習発表会 がんばろう!	利府町産米のごはん	バターチキンカレー 元気サラダ ラフランスゼリー	鶏肉 ひよこ豆 ハム こんぶ 牛乳 かつお節	にんじん 玉ねぎ トマト りんご とうもろこし ★きゅうり キャベツ ラフランス	★ごはん じゃがいも バター カレールウ ドレッシング ゼリー	856	27.2			
17	月			利府町産米のごはん	鶏肉のバンバンジーソースがけ 利府わかめと小松菜の和えもの 旬野菜のみそ汁 アーモンドフィッシュ	鶏肉 ★わかめ 笹かまぼこ とうふ 油揚げ 牛乳 みそ かたくちいわし	ねぎ 小松菜 なめこ だいこん もやし	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 さつまいも アーモンド ごま	794	37.9			
18	火		みやぎ 水産の日	ソフトパン	鮭キャベツカツ 花野菜サラダ ポテト館のポターージュ	さけ ハム ベーコン 牛乳 白大豆 チーズ	キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ	パン パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング さつまいも じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム	849	30.5			
19	水		食育の日 献立	利府町産米のごはん	とつ子豚ブルコギ みそワタンスープ りんご	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 寒天	★りふなし 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ なら もやし とうもろこし ねぎ りんご	★ごはん ごま ごま油 砂糖 ワタタン	803	31.4			
20	木			バターロール パン	野菜コロケ ペンネのクリームソテー ポトフ	ベーコン ウインナー 豚肉 牛乳	玉ねぎ えのきだけ しめじ にんじん だいこん 白菜 とうもろこし グリンピース	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 大豆油 ペンネ オリーブオイル 生クリーム	855	28.7			
21	金			利府町産米のごはん	県産大豆の納豆 野菜のおかか和え 煮込みおでん	納豆 鶏ささみ かつお節 さつまいも がんも 牛乳 ちくわ こんぶ うずらのたまご	もやし ★きゅうり にんじん だいこん こんにゃく	★ごはん さといも 砂糖	788	32.1			
24	月			利府町産米のごはん	チンジャオロースー 大学芋(4個) さめ団子と白菜のスープ	豚肉 さめ 鶏肉 牛乳	ピーマン パプリカ たけのこ にんじん 白菜 もやし 小松菜 玉ねぎ	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 さつまいも 大豆油 ごま 春雨 パン粉	858	27.3			
25	火			ココアパン	オムレツのデミソースがけ セサミポテトサラダ ABCスープ	たまご ツナ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ ★きゅうり にんじん キャベツ	パン ココア 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま マカロニ でん粉	870	30.0			
26	水		中学校 合唱コンクール がんばろう!	利府町産米のごはん	鶏肉のはちみつジンジャーソースがけ オイスターきんぴら だいこん丸ごとみぞれ鍋風	鶏肉 さつまいも 牛乳 豚肉 とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん しめじ 白菜 だいこん だいこんの葉	★ごはん でん粉 大豆油 はちみつ ごま油 砂糖	829	36.0			
27	木		給食なし										
28	金			利府町産米のごはん	さばの塩麹焼き ひじきと大豆の炒り煮 仙台風芋煮汁	さば ひじき 大豆 さつまいも 豚肉 牛乳 とうふ みそ	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	★ごはん 米油 砂糖 さといも	774	35.0			
31	月		ハロウィン 献立	利府町産米のごはん	ハンバーグのきのこソースがけ かぼちゃのバターしょうゆ煮 みつ葉とたまごのスープ ミニオレンジゼリー	鶏肉 豚肉 たまご とうふ 牛乳	かぼちゃ えのきだけ にんじん みつば しめじ 玉ねぎ オレンジ	★ごはん 米油 でん粉 バター 砂糖 ゼリー	838	29.5			

月平均栄養価

エネルギー：832kcal たんぱく質：32.6g 脂質：23.4g 塩分：3.2g

都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

★「はし」は毎日忘れずに持ってきましょう★

10月の給食目標 「バランスよく食事をしよう」

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



普段の食事でも不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は「割く(煮魚の食べ方)」です。

食育の日献立

利府町では、「毎月19日は食育の日」にちなんで季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は「ごはんがすすむ献立」です。どうぞお楽しみに!

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・なし・きゅうり」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

～保護者の皆様へ～予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しております。