



日	曜	給食がない学校	行事 など	献立名		使用する材料			栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の腸子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	二小2-1 普小5年		コッペパン	オムレツ デミソースがけ マセドアンサラダ かぶのコンソメスープ	豚肉 卵 ハム	にんじん 玉ねぎ かぶ コーン きゅうり	パン マカロニ 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング マヨネーズ	574	22.4
2	金	二小2-2 普小5年	はしをしょうすにつかう	利府町産米 ごはん	いわしのカレーしょうゆに すきこんぶのそぼろに もやしじる	豚肉 みそ いわし 昆布	にんじん 玉ねぎ もやし コーン 枝豆	ごはん じゃがいも ごま 油 砂糖	607	26.9
5	月	二小特学		利府町産米 ごはん	ぎゅうにくいりコロッケ こまつなのりあえ せんべいじる	牛肉 鶏肉 凍り豆腐 なると かつお節 のり	玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 長ねぎ 小松菜 もやし	ごはん かやきせんべい じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 でん粉	645	21.8
6	火			げんえん ソフトパン	けんちんうどん やさいのごますあえ ひとくちやさいも(2こ)	鶏肉 油揚げ かつお節 ハム	大根 にんじん はくさい ごぼう しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり	パン うどん さつまいも ごま油 ごま	576	21.5
7	水			利府町産米 ごはん	えびにまらじゅう マロニーサラダ とうふのちゅうかに	豆腐 豚肉 大豆 うすら卵 えび ハム	にんじん だけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ にら	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油 マロニー ドレッシング 小麦粉	656	32.2
8	木	二小2年	10月10日は 目の愛護デー	よこわり まるパン	フィレオチキン やさいとチーズのサラダ ミートボールスープ	鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん はくさい レモン コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー	パン じゃがいも マヨネーズ ドレッシング パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	655	27.2
9	金	二小1年		利府町産米 ごはん	ぶたにくとレバーのケチャップに もずくとワタンのスープ ブルーベリーゼリー	もずく 豆腐 ベーコン 豚肉 レバー みそ	もやし にんじん 長ねぎ ブルーベリー	ごはん でん粉 小麦粉 ワタネ 小麦粉 小麦粉 ごま油 マロニー 油 砂糖 ゼリー	662	22.6
12	月			🍎 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 スポーツの日 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌						
13	火			しょくパン	ハンバーグ あきのきのソースがけ こめこのミルクスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆 生クリーム ヨーグルト クリームチーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ しいたけ にんにく パセ リ りんご みかん もも	パン じゃがいも バター 米粉 砂糖 でん粉 ホイップクリーム	667	25.3
14	水			🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 給食なし 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌						
15	木			ココアパン	キッシュふうオムレツ はくさいのフレンチサラダ キャロットポタージュ	ベーコン 白いんげん豆 チーズ 生クリーム 卵	にんじん たまねぎ はくさい パプリカ かぼちゃ	パン じゃがいも バター ドレッシング ホウワイドルッ	650	22.5
16	金			利府町産米 ごはん	あげぎょうざ(2こ) ラーメンサラダ キムチスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	キャベツ 玉ねぎ にら にんじん はくさい だけのこ えのきだけ 小松菜 キムチ にんにく きゅうり もやし コーン	ごはん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ラーメン ごま ドレッシング でん粉	636	23.2
19	月			🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 振替休業日 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌						
20	火		食育の日	せわり げんえん ソフトパン	スティックドック コーンポテト コンソメジュリエンス	ベーコン 牛肉 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ えのきだけ コーン	パン パン粉 じゃがいも バター でん粉	602	22.5
21	水		みやさ水産の日	利府町産米 ごはん	もうかのねぎソースがけ 利府わかめのごまあえ せんだいふういもに	豚肉 豆腐 にぼし みそ もうかざめ わかめ むかまほこ	大根 にんじん はくさい 長ねぎ もやし きゅうり	ごはん さといも 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	585	26.6
22	木			🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 給食なし 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌						
23	金			利府町産米 ごはん	やきぐりコロッケ ひじきとだいずのいりに あぶらふいり にくじゃが	豚肉 かつお節 ひじき 大豆 さつま揚げ	玉ねぎ にんじん 枝豆 しょうが	ごはん じゃがいも 栗 さつまいも 油 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	674	23.0
26	月	普小4年	10月27日 おはなし給食 きょうしつ のいちにち	利府町産米 ごはん	ポークカレー グリーンサラダ カップヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ ブロッコリー	ごはん じゃがいも 油 カレールー ドレッシング	681	24.5
27	火		11月9日は 「読書週間」	おはなし給食 こまつさんの スパゲティ	スパゲティポロネーゼ おたのしみポテト(2こ) はなやさいサラダ	豚肉 豆腐 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃがいも でん粉 ドレッシング	690	30.6
28	水		おはなし給食 サラダで げんき	利府町産米 ごはん	ぶたどんのぐ りっちゃんの げんきサラダ ひきなじる / かくチーズ	油揚げ にぼし みそ 豚肉 ハム 昆布 かつお節 チーズ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しょうが 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	ごはん 油 砂糖	601	26.6
29	木	二小5年	おはなし給食 14ひきの かぼちゃ	ミルクパン	ミートボール(2こ) パンブキンポタージュ フルーツゼリーあえ	白いんげん豆 生クリーム 鶏肉	トマト 玉ねぎ かぼちゃ りんご もも みかん ラフランス オレンジ	パン パン粉 じゃがいも バター ゼリー	643	21.2
30	金	二小 普小5・6年		利府町産米 ごはん	とうふハンバーグ ごまみそだれ さといものそぼろに うめんじる	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 豚肉	しいたけ にんじん はくさい 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆	ごはん パン粉 白石温麺 でん粉 ごま 砂糖 さといも 油	614	27.5
月平均栄養価				エネルギー : 634 Kcal たんぱく質 : 25.0g ししつ : 22.0g しょうえんそうとうりょう : 2.0g						

- 都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
- 食料アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)
- 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。
- 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。
- 普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。

利府町学校給食予定献立表

10月 今月の給食目標・・・「バランスよく食事をしよう」

さわやかな秋空が広がる季節になりました。収穫の秋です。海山里に旬の食べものがそろいます。体を動かしお腹を空かせると、食事がますますおいしくなります。さあ「おいしい秋」を楽しみましょう。

2日(金)
はしを上手に使う日

今月のテーマは「さく～煮魚～」です。
はしを上手に持ち、「いわしのカレー醤油煮」を
さいて食べる練習をしましょう。

21日(水) 食育の日 &
宮城水産の日メニュー

肌寒くなった季節に食べたくるのが「芋煮」
ですね。地域によって、入る具材や味付けの種類
が違います。今日は豚肉+みそ味の山台風芋煮で
す。味わって食べてください。

10月は食品ロス削減月間です

食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べものが無駄に
になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食
べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分ですることができることを実践してみ
ましょう。

★「もったいない」チェック★

- 買いすぎて、食べきれないことがある
- 冷蔵庫の奥から、忘れていた食品が出てくる
- 作りすぎて、料理を残してしまうことがある
- 野菜の皮や葉などを、工夫すれば食べられる部分を
いつも捨てている

～お知らせ～

令和8年度も、感染症等による学
校閉鎖の給食振替日は設定しません。