



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 (体の調子を整える)	黄色の食品 (腸や力になる)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	三小2年		ミルクパン	けんちんうどん ひとくちやきいも(2こ) やさしいごますあえ	とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり もやし	パン うどん ごまあぶら さつまいも さとう ごま		574	23.3
2	金		食材王国みやぎ 地産地消の日 豆腐の日	利府町産米 ごはん	とうふハンバーグごまみそだれ さといもカレーそばろに しろいしゅうめんじる	とりにく あぶらあげ みそ とうふ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ えだまめ	ごはん うーめん まめふ さとう さといも ごま パンこ あぶら でんぶん こむぎこ		620	30.3
5	月		はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん	いわしのカレーしょうゆに ひきこんぶのそばろに あぶらふりみそけんちんじる	とうふ みそ いわし とりにく こんぶ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも あぶらふ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん		590	27.9
6	火			せわり コッペパン	さつまいもとかぼちゃのコロッケ チリコンカン ジュリエンヌスープ	ベーコン だいず ぶたにく いんげんまめ ひよこめ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ えのきたけ にんにく トマト パセリ かぼちゃ ほうれんそう	パン あぶら じゃがいも さつまいも さとう パンこ		583	23.8
7	水			利府町産米 ごはん	とうふのちゅうかに にくしゅうまい(2こ) ほうれんそうのりあえ	ぶたにく とうふ かまぼこ ツナ のり とりにく	にんじん しいたけ たけのこ ピーマン しょうが にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら パンこ こむぎこ		594	26.3
8	木			給食なし							
9	金	三小 しら小		利府町産米 ごはん	ボークハヤシシチュー れんこんサラダ りんご	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト にんにく れんこん きゅうり えだまめ りんご	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング さとう ごま マヨネーズ		695	22.4
12	月			スポーツの白							
13	火		さつまいもの日	せわり コッペパン	はるまきふうポテトロール さつまいものこめミルクスープ フルーツヨーグルトサンド	ウインナー ヨーグルト いんげんまめ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パイン みかん りんご マッシュルーム パセリ コーン	パン さつまいも バター こめ じゃがいも マーガリン パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら		593	18.8
14	水	利府小 青小		利府町産米 ごはん	マーボーとうふ トマトミートボール(2こ) ラーメンサラダ	とうふ ぶたにく みそ とりにく だいず	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ にら しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ トマト	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん パンこ あぶら ちゅうかめん ドレッシング		588	25.9
15	木		きのこの日	よこわり まるパン	ハンバーグきのこのソース ポテトのチーズに ビーンズカレースープ	ウインナー だいず チーズ ベーコン とりにく ひよこめ ぶたにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ	パン じゃがいも あぶら バター さとう でんぶん カレールウ		662	26.0
16	金		食材王国みやぎ 地産地消の日	利府町産米 ごはん	ぶたどんのぐ こまつなごまあえ りふわかめのみそじる	わかめ とうふ みそ ぶたにく ちくわ	ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう グリーンピース こまつな もやし にんじん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま		577	26.2
19	月			振替休業日							
20	火		食育の日	ミルクパン	やさしいたっぷりみそラーメン あげぎょうざ(2こ) じゃこサラダ	ぶたにく みそ しらす かつおぶし	もやし にんじん キャベツ にら コーン しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ドレッシング こむぎこ でんぶん		622	25.9
21	水		みやぎ水産の日	利府町産米 ごはん	さめのねぎソースかけ りふわかめとささかまのごまあえ せんだいいふういもにじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ モウカサメ わかめ ささかまぼこ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり レモン	ごはん さといも あぶら さとう ごま でんぶん		614	30.5
22	木			給食なし							
23	金		十三夜 (豆・栗名月)	利府町産米 ごはん	やきぐりコロッケ ひじきとだいずのもの あぶらふりいりにくじゃが	ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん れんこん えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら あぶら さとう さつまいも くり パンこ こむぎこ コーンフラワー		681	23.5
26	月	しら小1年 青小4、5年		利府町産米 ごはん	まぐろカツ ごもくきんぴら しゅんやさいのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ まぐろ だいず	なめこ だいこん ねぎ にんじん れんこん ごぼう えだまめ たまねぎ	ごはん さつまいも あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ でんぶん		613	23.0
27	火		おはなし給食 おききなかぶ	せわり コッペパン	スティックバーグケチャップソース パンネのカレーソテー かぶのコンソメスープ	とりにく チーズ きゅうりにく ぶたにく	かぶ しめじ にんじん たまねぎ セロリ パセリ マッシュルーム ピーマン にんにく	パン さとう ベンネ あぶら でんぶん パンこ		592	28.0
28	水		おはなし給食 給食室のいちにち サラダでけんさ	利府町産米 ごはん	チキンカレー げんきサラダ てつぶんヨーグルト	とりにく ハム こんぶ かつおぶし ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご コーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング		644	25.3
29	木		おはなし給食 14ひきの かぼちゃ ハロウィンメニュー	ココアパン	かぼちゃのポタージュ おたのしみポテトフライ(2こ) フルーツゼリーミックス	とりにく チーズ いんげんまめ	かぼちゃ たまねぎ パセリ パイン みかん りんご	パン じゃがいも バター ホワイトルウ でんぶん あぶら ゼリー		743	23.7
30	金			十符っ子の白							
月平均栄養価				エネルギー : 623Kcal たんぱく質 : 25.3g しじつ : 21.1g えんぶん : 2.3g							

- ・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。
- ・食物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。体を動かしてお腹を空かせると、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。

～お知らせ～

今年度も、感染症等による学級閉鎖の給食振替日は設定しません。



5日(月) 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、「いわしのカレーしょうゆ煮」をさいて食べる練習をしましょう。



21日(水) 食育の日メニュー「ごはんがすすむ献立」

「さめのねぎソースかけ」は宮城県で水揚げされたモウカサメに、ご飯と相性ぴったりの、キャロット館特製「ねぎソース」をかけて提供します。ごはんと一緒においしくいただきます。



今月の地場産品

太字の米・生わかめは、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。



10月は「食品ロス削減月間」です

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨ててしまうことです。食品ロスを減らすためには、一人ひとりの心がけが大切です。残さず食べること、食品ロスの削減につながります。必要なものだけを買うようにする、料理をつくる時は食べきれない分量にする、余った食材や料理は別の料理に活用するなど、家族で協力して取り組みましょう。