



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 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
1	木			ミルクパン	けんちんうどん 一口焼きいも (2個) 野菜のごま酢和え	とり肉 油揚げ かつお節	にんじん 大根 ししいたけ ごぼう ねぎ きゅうり もやし	パン うどん ごま油 ごま さつまいも 砂糖	736	29.0			
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	豆腐ハンバーグごまみそだれ 里いものカレーそぼろ煮 白しろうめん汁	とり肉 油揚げ みそ 豆腐	にんじん 小松菜 ねぎ ししいたけ たまねぎ 枝豆	ごはん うーめん 豆粒 砂糖 里いも ごま でん粉 油 パン粉 小麦粉	825	37.8			
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煮 ひき昆布のそぼろ煮 油麩入りみそけんちん汁	豆腐 みそ いわし とり肉 昆布	大根 にんじん ごぼう ねぎ 枝豆	ごはん じゃがいも 油麩 ごま油 油 砂糖 でん粉	768	33.5			
6	火			背割り 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 ジュリエンスープ 角チーズ	ベーコン 大豆 ふた肉 チーズ いんげん豆 ひよこ豆	にんじん 玉ねぎ 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 ほうれん草	パン 油 じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉	792	32.7			
7	水		10月10日は 目の愛護デー	利府町産米 ごはん	豆腐の中華煮 肉しゅうまい (3個) ほうれん草ののり和え	ふた肉 豆腐 かまぼこ ツナ のり とり肉	にんじん ししいたけ だけのこ ピーマン しょうが にんにく もやし ほうれん草 玉ねぎ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 パン粉 小麦粉	813	33.9			
8	木			食パン (ブルーベリー ジャム)	オムレツチャップソース ブロッコリーと豆のサラダ キャロットポタージュ	いんげん豆 ベーコン チーズ 卵 ハム 大豆	玉ねぎ ブロッコリー コーン 枝豆 にんじん ブルーベリー	パン じゃがいも ホワイトル バター でん粉 ドレッシング 砂糖	870	31.6			
9	金			利府町産米 ごはん	ポークハヤシシチュー れんこんサラダ マスカットゼリー	ふた肉 ツナ	玉ねぎ にんじん トマト にんにく れんこん きゅうり 枝豆	ごはん じゃがいも 油 ハヤシルウ ドレッシング 砂糖 ごま ゼリー マヨネーズ	890	28.5			
12	月			スポーツの日									
13	火		さつまいもの日	背割り コッペパン	春巻き風ポテトロール さつまいもの米粉ミルクスープ フルーツヨーグルトサンド	ウインナー ヨーグルト いんげん豆 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん バイン 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 油 米粉 じゃがいも 砂糖 マーガリン パン粉 小麦粉 でん粉	740	23.1			
14	水			利府町産米 ごはん	マーボー豆腐 トマトミートボール (3個) ラーメンサラダ	豆腐 ふた肉 みそ とり肉 大豆	だけのこ ししいたけ にんじん ねぎ にら しょうが にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ トマト	ごはん ごま油 砂糖 油 でん粉 パン粉 中華種 ドレッシング	802	33.2			
15	木		きのこの日	横割り 丸パン	ハンバーグきのこのソース ポテトのチーズ煮 ピーンズカレースープ	ウインナー 大豆 ベーコン チーズ とり肉 ふた肉 いんげん豆 ひよこ豆	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しめじ パセリ	パン じゃがいも 油 でん粉 バター 砂糖 カレールウ	838	31.7			
16	金	利府中	食材王国みやぎ 地産地消の日	利府町産米 ごはん	ふた肉の具 小松菜のごま和え 利府わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ ふた肉 ちくわ	ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう グリーンピース 小松菜 もやし にんじん	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	779	33.0			
19	月		食品ロス 削減メニュー	利府町産米 ごはん	ドライカレー マカロニサラダ 秋のポトフ	ウインナー とり肉 ふた肉 大豆 ハム	玉ねぎ 大根 にんじん しめじ ブロッコリー ピーマン にんにく トマト きゅうり コーン パセリ	ごはん じゃがいも さつまいも 油 カレールウ 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	882	35.6			
20	火		食育の日	ミルクパン	野菜たっぷりみそラーメン 揚げきょうざ (3個) じゃこサラダ	ふた肉 みそ しらす かつお節	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 玉ねぎ	パン 中華種 油 ごま油 ドレッシング 小麦粉 でん粉	827	33.0			
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 利府わかめと笹かまのごま和え 仙台東いも煮汁	ふた肉 豆腐 みそ 油揚げ モウカサメ わかめ 笹かまぼこ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 玉ねぎ きゅうり レモン	ごはん 里いも 油 砂糖 ごま でん粉	796	35.8			
22	木			背割り コッペパン	スパゲティボロネーゼ ポテトサラダ りんご	ふた肉 大豆 チーズ ハム	玉ねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり レモン コーン りんご	パン スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	806	34.0			
23	金		十三夜 (豆・栗名月)	利府町産米 ごはん	焼き栗コロッケ ひじきと大豆の煮物 油麩入り肉じゃが	ふた肉 ひじき 大豆 油揚げ	にんじん 玉ねぎ ししいたけ さやいんげん れんこん 枝豆	ごはん じゃがいも 油麩 油 砂糖 さつまいも 栗 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	880	29.4			
26	月			利府町産米 ごはん	まぐろカツ 五目きんぴら 旬野菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ まぐろ 大豆	なめこ 大根 ねぎ にんじん れんこん ごぼう 枝豆 たまねぎ	ごはん さつまいも 油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 でん粉	795	27.6			
27	火		10月27日 おはなし給食 おあきびかぶ	背割り コッペパン	スティックバーグチャップソース ペンネのカレーソテー かぶのコンソメスープ	とり肉 チーズ 牛肉 ふた肉	かぶ しめじ にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム ピーマン にんにく	パン 砂糖 ペンネ 油 でん粉 パン粉	751	34.4			
28	水	しら中	11月9日 おはなし給食 給食のいちにち サラダでげんき	利府町産米 ごはん	チキンカレー 元気サラダ 鉄分ヨーグルト	とり肉 ハム 昆布 かつお節 ヨーグルト	玉ねぎ 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 油 カレールウ ドレッシング	846	31.5			
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 お楽しみポテトフライ (2個) フルーツゼリーミックス	とり肉 チーズ いんげん豆	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ バイン みかん りんご	パン じゃがいも バター ホワイトルウ でん粉 油 砂糖 ゼリー	921	29.3			
30	金			十符っ子的日									
月平均栄養価				エネルギー : 818Kcal たんぱく質 : 31.9g 脂質 : 25.7g 塩分 : 3.1g									
おはなし給食センター				- 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。

～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～煮る～」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「ごはながすすむ献立」

「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、ご飯と相性ピッタリの、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

太宰の「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。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。必要なだけを買うようにする。料理をつくる時は食べられる分量にする。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。