



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
2	月			利府町産米 ごはん	さけメンチカツ じゃがいもをのそぼろに とんじる	ぶたにく とうふ みそ さけ たら とりにく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ にんにく	ごはん さといも あぶら パンこ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	632	25.7
3	火			文化の日						
4	水	三小5年		利府町産米 ごはん	ぎゅうにくいりコロック なまあげのみそに こんさいのみそしる	ぶたにく とうふ みそ きゅうにく なまあげ	だいこん にんじん ごぼう れんこん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん	688	24.8
5	木	利府小1年 三小5年	11/8は 「いい日の日」 かみかみ献立 はしを上手に 使う日	せんだいみそ パン	<セルフサンドイッチ> ペンネイタリアン ポイルハム キャベツとツナのレモンサラダ	ぶたにく だいず ハム ツナ	たまねぎ ビーマン にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり パプリカ レモン	パン マカロニ さとう オリーブオイル ドレッシング	599	28.9
6	金	三小5年		利府町産米 ごはん	あじのこうみやき きりぼしだいこんの かみかみサラダ なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ あじ ツナ	なめこ だいこん ねぎ しょうが にんにく れんこん にんじん えだまめ	ごはん ごまあぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	606	26.3
9	月	しら小5年		利府町産米 ごはん	とぶっこぶたブルコギ こめコワンタンみそスープ ぶどうゼリー	ぶたにく みそ	もやし にんじん きくらげ こまつな ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しめじ りんご ぶどう	ごはん こめコワンタン ごまあぶら ごま さとう	582	23.4
10	火			げんえん ソフトパン	ピリからとんこつうどん ちくわのいそてんぶら ブロッコリーのおかかチーズあえ	ぶたにく なると ちくわ あおさ チーズ かつおぶし	こまつな キャベツ もやし ねぎ はくさい ブロッコリー にんじん	パン うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	567	25.0
11	水			利府町産米 ごはん	あつやきたまご ぶたにくとキャベツのみそいため だまこじる	とりにく あぶらあげ だまこ ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ せり キャベツ たけのこ パプリカ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん だまこちあ あぶら さとう でんぶん	656	27.4
12	木	三小4年		コッペパン	やきからチキン(2コ) カラフルサラダ さつまいもポタージュ	とりにく チーズ ツナ	たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり コーン	パン さつまいも じゃがいも ホワイトルウ バター あぶら でんぶん ドレッシング	632	30.4
13	金	青小 ※4年・特4年 有り	食育ボランティア グループ「キャベツ クラブ」の コッペパン献立です。	利府町産米 ごはん	ちゅうかどんのぐ あげぼうきょうざ こめこめんのあえもの	ぶたにく えび いか かまぼこ とりにく だいず ハム	はくさい チンゲンサイ もやし ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく しょうが キャベツ なら きゅうり きくらげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま パンこ こむぎこ こめこめん	661	28.8
16	月		11月16日は 「キャベツクラブ メニュー」	利府町産米 ごはん	<利府町の郷土料理メニュー> さめめのんにくしょうゆだつた りふわかめとツナのあえもの あぶらふりとりてなげしる	とりにく さめ わかめ ツナ	だいこん にんじん ごぼう ゆきな しいたけ きゅうり	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん あぶら ドレッシング	568	29.7
17	火	しら小6年		バターロール パン	げんさん とりつくねトマトソース スコッチブロス りんごのフルーツヨーグルト	ぶたにく ウィンナー とりにく ヨーグルト	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト バイン りんご ナタデココ	パン おおむぎパン ノンエッグマヨネーズ さとう	597	24.5
18	水	しら小4年	食育の日 メニュー 「水産物活用週間」	利府町産米 ごはん	<だしを味わう和食給食> みやぎ ぶたにくのキャベツメンチ にくじゃが だしをあげわう りんごわかめのすましじる	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく	しいたけ みつば キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	ごはん ふパンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	568	22.3
19	木			しょくパン とぶっこジャム	ボークビーンズ ハニーマスタードチキン パプリカサラダ	ぶたにく だいず とりにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ズッキーニ トマト カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	パン とぶっこジャム じゃがいも あぶら さとう はちみつ ドレッシング	604	33.0
20	金			利府町産米 ごはん	とぶっこカレー ブロッコリーとまめのサラダ みかん	ぶたにく だいず ハム	たまねぎ りんご にんじん しょうが にんにく トマト ブロッコリー コーン えだまめ みかん	ごはん あぶら カレー さとう ドレッシング	655	21.2
23	月			勤労感謝の日						
24	火			ミルクパン	やさしいしょうゆラーメン はるまき きわかめともやしのちゅうかあえ	ぶたにく なると わかめ ハム だいず	もやし にんじん キャベツ たけのこ なめ しょうが きゅうり たまねぎ しょうが	パン ちゅうかめん あぶら ごま ドレッシング でんぶん はるまき こむぎこ	631	24.7
25	水			利府町産米 ごはん	ソースチキンカツ かつのりサラダ しおちゃんこじる	とりにく だいず とうふ ツナ かつおぶし のり	たまねぎ にんじん しょうが もやし はくさい ねぎ しめじ レモン きゅうり だいこん	ごはん パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ドレッシング	647	28.6
26	木	利府小		コッペパン	オムレツ バックケチャップ はくさいのフレンチサラダ ミートボールのクリームシチュー	とりにく だいず スキムミルク チーズ ハム だまこ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ コーン はくさい きゅうり レモン	パン パンこ さとう あぶら でんぶん じゃがいも バター ホワイトルウ ドレッシング	646	25.9
27	金	三小		利府町産米 ごはん のりふりかけ	いわしのかんろに きりぼしだいこんのいりに しゆんやさいのみそしる	いわし かつおぶし のり あぶらあげ みそ ぶたにく	だいこん はくさい こまつな ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも あぶら	563	24.9
30	月			利府町産米 ごはん	チキンなんばん ブロッコリーとツナのサラダ はるさめスープ かかチーズ	とりにく だいず ツナ チーズ	にんじん はくさい もやし ねぎ しょうが たまねぎ レモン ブロッコリー カリフラワー きゅうり	ごはん でんぶん こむぎこ はるさめ あぶら さとう ドレッシング	618	29.4

月平均栄養価 エネルギー : 617Kcal たんぱく質 : 26.6g しじふ : 20.9g えんぶん : 2.4g

- 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

11月 今月の給食目標・・・「地場産物や郷土料理について知ろう」

11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食料月間」です。わたしたちのふるさと 宮城県の、海・山・大地で育まれた豊かな食べものに触れ、地元の食文化について理解を深めるきっかけになればいいと思います。今月は、さまざまな地場産物や郷土料理が給食に登場します。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

6日(金) はしを上手に使う日

今月のテーマは「さく～焼き魚～」です。はしを上手に持ち、細かい骨に気を付けながら、「あじの香味焼き」を食べる練習をしましょう。

18日(水) 食育の日メニュー「だしを味わう和食給食」

11月24日は「和食の日」です。「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて13年、いまも世界中から注目されています。18日は、「だしを味わう利府わかめのすまし汁」を中心とした和食の献立です。先人から受け継いだすばらしい食文化を大切にしていきたいですね。

11月24日は「和食の日」

今月の地場産品

米・生わかめ・はちみつ・梨(ジャム・シロップ漬け・すりおろし・焼き肉のたれ)は、新鮮でおいしい利府町産品を使用する予定です。給食では、野菜や肉、大豆、大豆製品、牛乳、小麦粉などは、おもに国産食材を使用しています。また、可能な限り宮城県産の食材を使用するよう心がけています。