



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	鮭メンチカツ じゃがいものそぼろ煮 とん汁	ふた肉 豆腐 みそ 鮭 たら とり肉	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 玉ねぎ 枝豆	ごはん 里いも 油 パン粉 でんぶん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	841	31.9
3	火			文化の日						
4	水	しら中		利府町産米 ごはん	牛肉入りコロッケ 生揚げのみそ煮 根菜のみそ汁	ふた肉 豆腐 みそ 牛肉 生揚げ	大根 にんじん ごぼう れんこん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく	ごはん じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぶん	878	29.9
5	木		11/8は 「いい日」	仙台商 パン	<セルフサンドイッチ> ペンネイタリアン ボイルハム キャベツとツナのレモンサラダ	ふた肉 大豆 ハム ツナ	玉ねぎ 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 砂糖 オリーブオイル ドレッシング	774	35.0
6	金	利府中1年 しら中	かみかみ献立 はしを上手に 使う日	利府町産米 ごはん	あじの香味焼き 切り干し大根の かみかみサラダ なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ あじ ツナ	なめこ 大根 ねぎ しょうが にんにく れんこん にんじん 枝豆	ごはん ごま油 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	815	33.3
9	月	利府中2年 しら中1・2年		利府町産米 ごはん	とぶつ子ふたブルコギ 米粉ワンタンみそスープ ぶどうゼリー	ふた肉 みそ	もやし にんじん きくらげ 小松菜 ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ 利府梨 ぶどう	ごはん 米粉ワンタン ごま油 ごま 砂糖	772	29.1
10	火	利府中2年 しら中1・2年		減塩 ソフトパン	ピリからとんこつうどん ちくわの磯辺天ぷら ブロッコリーのおかかチーズ和え	ふた肉 なんと ちくわ あおさ チーズ かつお節	小松菜 キャベツ もやし ねぎ 白菜 ブロッコリー にんじん	パン うどん 砂糖 でんぶん 小麦粉 油	766	32.5
11	水	利府中2年 しら中1・2年		利府町産米 ごはん	厚焼きたまご ふた肉とキャベツのみそ炒め だまこ汁	とろ肉 油揚げ たまご ふた肉 みそ	大根 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 玉ねぎ にんにく しょうが	ごはん だまこもち 油 砂糖 でんぶん	848	33.6
12	木	利府中2年 しら中1・2年		コッペパン	焼きからちキン(2個) カラフルサラダ さつまいものポタージュ	とろ肉 チーズ ツナ	玉ねぎ 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 油 でんぶん ドレッシング	788	36.1
13	金	利府中2年 しら中1・2年	食育ボランティア グループ「キャベツ クラブ」の コラボ献立です。	利府町産米 ごはん	中華丼の具 揚げ棒きょうざ 米粉めんの和え物	ふた肉 えび いか かまぼこ 鶏肉 大豆 ハム	白菜 チンゲンサイ もやし ねぎ 玉ねぎ 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 油 砂糖 ごま油 でんぶん パン粉 小麦粉 米粉めん ごま	865	35.5
16	月		11月16日 「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竜田 利府わかめとツナの和え物 油麩入りとってなげ汁	とり肉 さめ わかめ ツナ	大根 にんじん ごぼう 雪菜 しいたけ きゅうり	ごはん 小麦粉 油麩 でんぶん 油 ドレッシング	765	37.8
17	火		11月20日 「食育の日 メニュー」	バターロール パン	県産とりつくね トマトソース スコッチブロス 利府梨入りフルーツヨーグルト	ふた肉 ウインナー とり肉 ヨーグルト	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト バイン 利府梨 りんご ナタデココ	パン 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	762	30.3
18	水		「地場産品活用週間」	利府町産米 ごはん	<だしを味わう和食給食> 宮城 ふた肉のキャベツメンチ 肉じゃが だしを味わう 利府わかめのすまし汁	わかめ 豆腐 かまぼこ ふた肉	しいたけ みつば キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが	ごはん 麩 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	770	28.0
19	木			食パン とぶつ恋ジャム	ホークビーンズ ハニーマスタードチキン パプリカサラダ	ふた肉 大豆 とり肉 ハム	玉ねぎ にんじん 枝豆 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 とぶつ恋ジャム じゃがいも 油 砂糖 はちみつ ドレッシング	763	41.0
20	金			利府町産米 ごはん	とぶつ子カレー ブロッコリーと豆のサラダ みかん	ふた肉 大豆 ハム	玉ねぎ 利府梨 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 枝豆 みかん	ごはん 油 カレールフ 砂糖 ドレッシング	869	26.5
23	月			勤労感謝の日						
24	火			ミルクパン	野菜しょうゆラーメン 春巻 筍わかめともやしの中華和え	ふた肉 なんと わかめ ハム 大豆	もやし にんじん キャベツ たけのこ ねぎ コーン しょうが きゅうり 玉ねぎ しょうが	パン 中華めん 油 ごま ドレッシング でんぶん 春雨 小麦粉	833	31.3
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 塩ちゃんこじる	とり肉 大豆 豆腐 ツナ かつお節 のり	玉ねぎ にんじん しょうが もやし 白菜 ねぎ しめじ レモン きゅうり 大根	ごはん パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉 油 ドレッシング	858	35.8
26	木			コッペパン	オムレツ バックケチャップ 白菜のフレンチサラダ ミートボールのクリームシチュー	とり肉 大豆 スキムミルク チーズ ハム たまご	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ コーン 白菜 きゅうり レモン	パン パン粉 砂糖 油 でんぶん じゃがいも バター ホワイトルウ ドレッシング	836	32.5
27	金			利府町産米 ごはん のりふりかけ	いわしのかんろ煮 切り干し大根の炒り煮 旬野菜のみそ汁	いわし かつお節 のり 油揚げ みそ ふた肉	大根 白菜 小松菜 ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも 油	745	29.3
30	月			利府町産米 ごはん	チキン南蛮 ブロッコリーとツナのサラダ 春雨スープ 角チーズ	とり肉 大豆 ツナ チーズ	にんじん 白菜 もやし ねぎ しょうが 玉ねぎ 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 小麦粉 春雨 油 砂糖 ドレッシング	819	36.0
月平均栄養価				エネルギー : 809Kcal たんぱく質 : 32.9g 脂質 : 24.8g 塩分 : 3.1g						

・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材月間」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～焼も魚～」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ものです。

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。