



11月分 予定献立表

(中学校)



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	水			利府町産米 ごはん	豆腐ハンバーグオーロラソース 野菜とがんもの煮物 旬野菜のみそ汁	油あげ みそ とり肉 豆腐 がんも	なめこ 大根 ねぎ ごぼう にんじん れんこん しいたけ さやえんどう 玉ねぎ	ごはん さつまいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉	873	34.4	
2	木			ソフトパン	野菜たっぷりみそラーメン 甘酢あんかけ肉団子(2個) ハンパンジーサラダ	ぶた肉 みそ とり肉	もやし にんじん キャベツ にら とうもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり	パン 中華めん ごま油 パン粉 油 ドレッシング 砂糖	742	32.0	
3	金	文化の日									
6	月		はしを上手に使う日	利府町産米 ごはん	さばの辛子しょうゆかけ すき昆布のそぼろ煮 白玉汁	とりに肉 凍り豆腐 さば すき昆布	大根 にんじん ごぼう しいたけ みつば ねぎ こんにゃく 枝豆	ごはん 砂糖 油 白玉もち	778	39.6	
7	火	利府中		背割りのソフトパン	野菜たっぷり焼きそば チーズボール(2個) フロッコリーと豆のサラダ	ぶた肉 チーズ 大豆 ハム	にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし ビーマン フロッコリー とうもろこし 枝豆	パン 焼きそばめん 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	928	31.8	
8	水		いい歯の日	利府町産米 ごはん	かみかみいかつ ごぼうのしぐれ煮 いわしのつみれ汁	いわし たら 豆腐 みそ いか ぶた肉	にんじん 大根 白菜 ねぎ しょうが こんにゃく さやいんげん ごぼう	ごはん でんぷん パン粉 砂糖 油 小麦粉	820	33.7	
9	木			ミルクパン	お豆腐ナゲット(2個) ジャーマンポテト ミートボールのコンソメスープ	豆腐 フランクフルト ぶた肉 とりに肉	キャベツ しめじ にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ 枝豆 とうもろこし	パン 小麦粉 でんぷん じゃがいも バター 油 砂糖 パン粉 でんぷん	780	28.8	
10	金			利府町産米 ごはん	中華飯の具 ぎょうざ(3個) りんご	ぶた肉 えび いか かまぼこ とりに肉	白菜 チンゲンサイ もやし 玉ねぎ たけのこ にんじん にら しいたけ にんにく しょうが キャベツ りんご	ごはん 油 小麦粉 ごま油 砂糖 でんぷん	871	33.5	
13	月	利府中2年 しら中2年	キャベツクラブ メニュー	利府町産米 ごはん	県産大豆の納豆 ほやっこめんのサラダ 油麩入りとってなげ汁 ミニゼリー	とりに肉 納豆 ほや ハム	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり きくらげ 梨	ごはん 小麦粉 油麩 米粉 でんぷん ごま ごま油 砂糖	801	30.4	
14	火	利府中2年 しら中2年		米粉 フォカッチャ	オムレツきのごソースかけ 県産かぼちゃのポタージュ 利府梨入りフルーツヨーグルト	とりに肉 白花豆 たまご ヨーグルト チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ しめじ マッシュルーム パイン みかん りんご 利府梨	パン じゃがいも バター 砂糖 油 ホワイトルウ	825	34.1	
15	水	利府中 しら中1・2年	いい歯の日	利府町産米 ごはん	さめのねぎソースかけ 筍わかめとせかまの和え物 白石うーめん汁	とりに肉 油あげ もうかざめ 筍わかめ せかま	にんじん 白菜 小松菜 ねぎ しいたけ レモン とうもろこし きゅうり もやし 玉ねぎ	ごはん うーめん 油 豆麩 砂糖 ごま油 でんぷん	734	32.1	
16	木	利府中2年 しら中		食パン (とっふ窓ジャム)	蔵王牛乳のクリームコロッケ パブリカのサラダ ポークビーンズ	ぶた肉 大豆 レンズ豆 チーズ ハム	玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく トマト カリフラワー フロッコリー きゅうり パブリカ 利府梨	パン じゃがいも バター 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング パン粉	896	33.0	
17	金	利府中2年 しら中		利府町産米 ごはん	とっふ子カレー 利府わかめとツナの和え物 ヨーグルト	ぶた肉 わかめ ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 利府梨 りんご にんじん しょうが にんにく トマト きゅうり 枝豆	ごはん じゃがいも 油 ルウ ドレッシング 砂糖	909	32.2	
20	月			利府町産米 ごはん	大学いも(2個) ほうれん草のごま和え 塩ちゃんこ鍋スープ	とりに肉 豆腐 ちくわ	玉ねぎ にんじん しょうが もやし 白菜 ねぎ しめじ ほうれんそう	ごはん パン粉 でんぷん 砂糖 さつまいも ごま 油	833	28.4	
21	火			ミルクパン	スパゲッティポロネーゼ ポテトのチーズ煮 みかん	ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン	玉ねぎ にんじん にんにく トマト パセリ みかん	パン スパゲティ 油 砂糖 バター じゃがいも	920	36.4	
22	水		しょうせつ 小雪	利府町産米 ごはん	春巻き もやしのナムル 豆腐チゲ鍋	ぶた肉 豆腐 みそ	白菜 玉ねぎ もやし しいたけ 大根 にんじん キャベツ にんにく しょうが チンゲンサイ ほうれんそう	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 小麦粉 春雨 でんぷん	846	29.4	
23	木	勤労感謝の日									
24	金		食育の日	利府町産米 ごはん	とりに肉のゆずみそかけ 里いものカレーそぼろ煮 だしを味わうすまし汁	わかめ 豆腐 かまぼこ とりに肉 みそ	しいたけ みつば ゆず 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん 小麦粉 花麩 油 砂糖 でんぷん 里いも じゃがいも	755	31.6	
27	月			利府町産米 ごはん	ポークハヤシシチュー 利府わかめと寒天のサラダ 鉄分ヨーグルト	ぶた肉 わかめ 寒天 ちくわ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん トマト にんにく きゅうり フルーン	ごはん じゃがいも 油 ルウ ドレッシング	797	26.2	
28	火			横割りの丸パン (スライスチーズ)	ハンバーグマトソース マカロニサラダ ポトフ	フランクフルト とりに肉 ぶた肉 ハム チーズ	玉ねぎ 大根 にんじん パセリ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも でんぷん 砂糖 マカロニ マヨネーズ 油	840	36.4	
29	水			利府町産米 ごはん	里いもコロッケ(ソース) 五目ひじき 利府わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ とりに肉 大豆 ひじき さつまあげ	玉ねぎ ねぎ にんじん れんこん 枝豆	ごはん じゃがいも 里いも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 油	761	26.7	
30	木			ソフトパン	五目うどん ちくわの磯辺揚げ じゃこサラダ	とりに肉 なたと ちくわ しらす かつおぶし あおさ	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ 小松菜 きゅうり もやし	パン うどん でんぷん 小麦粉 油 ドレッシング	791	34.5	
月平均栄養価				エネルギー：825Kcal		たんぱく質：32.3g		脂質：24.7g		塩分：3.3g	
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には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。											
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。											
普段の食事で不足しやすい「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。											



11月 今月の給食目標・・・「地場産品や郷土料理について知ろう」

地域で生産したものを地域で消費する「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか?「地産地消」は、新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



食育の日メニュー

今月の食育の日は、11月24日(金)の和食の日になんで「だしを味わう和食給食」です。伝統的な日本の食文化を大切に、だしを味わっていただきます。



はしを上手に使う日

今月のテーマは、6日(月)「さく」です。はしを上手に持って、焼き魚をきれいに食べる練習をしましょう。

今月の地場産品

米・生わかめ・梨(ジャム・シロップ漬汁・すりおろし)は、新鮮でおいしい利府産を使用する予定です。

お知らせ



予定献立表は、利府町ホームページからもご覧いただけます。

利府町給食センター 検索