



11月分予定献立表

《家庭配布用》



かめマークの献立は、特によくかんで食べましょう！

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食 おし の学年	お知らせ	献立名		使用するおもな食材			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	たん白質 g		
1	水			利府町産米のごはん	中華飯の具 春巻き みかん	豚肉 うずらのたまご 牛乳	玉ねぎ にんじん はくさい もやし 小松菜 しいたけ たけのこ みかん キャベツ	★ごはん 大豆油 米油 でん粉 ごま油 小麦粉 春雨	887	26.9		
2	木			背割り コッパパン	ウインナーのケチャップソース パンネのガーリックソテー たまごと野菜のスープ	ウインナー ツナ 牛乳 ベーコン たまご	玉ねぎ マッシュルーム パプリカ キャベツ にんじん	パン 砂糖 ペンネ オリーブオイル でん粉	807	31.4		
3	金		文化の日	文化の日								
6	月		「おうちの食育」 「おうちで作ってみよう！」 お弁当より	利府町産米のごはん	鶏肉の照りマヨソース 豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつまい	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳 油揚げ とうふ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん だいこん はくさい しめじ ねぎ	★ごはん 砂糖 マヨネーズ でん粉 米油 さつまいも	812	36.3		
7	火			米粉パン	カレーうどん 甘口たまご焼き しらすともやしの中華和え	鶏肉 なた 油揚げ たまご 牛乳 さつまいも しらす	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	パン 米粉 うどん カレーうどん 砂糖 ごま油	813	34.5		
8	水		給食なし	給食なし								
9	木			チーズパン	パンネのポロネーゼ カラフルサラダ りんご	チーズ 大豆 牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース ブロッコリー カリフラワー パプリカ りんご	パン ペンネ オリーブオイル 砂糖 じゃがいも ドレッシング	855	33.5		
10	金			利府町産米のごはん	ハンバーグのオニオンソース ひじきと大豆の炒り煮 旬野菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 生揚げ みそ	玉ねぎ にんじん こんにやく かぶ 小松菜	★ごはん 米油 砂糖 でん粉 さといも	850	32.7		
13	月		給食なし	19日 食育の日 週に一度は家族みんなで食卓を囲みましょう								
14	火	2年生	地産地消週間	ソフトパン	鶏肉のバーベキューソース オニオンツナサラダ 松島かぼちゃのポタージュ	鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ	パン 砂糖 はちみつ ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム	792	37.2		
15	水	みやぎ 水産の日 2年生		利府町産米のごはん	くじらのオーロラあえ 宮城野菜のおひたし 白石温麺汁	くじら みそ 笹かまぼこ かつお節 牛乳 油揚げ とうふ	小松菜 山東菜 もやし にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	★ごはん 大豆油 砂糖 さといも 豆ふ 温麺 でん粉	839	35.5		
16	木	2年生		豆乳食パン (どっつ恋ジャム)	アンサンブルエッグ 豆と野菜のごまドレサラダ 大麦と野菜のスープ	豆乳 たまご チーズ ベーコン 牛乳 大豆 ツナ	★利府なし セロリ 玉ねぎ だいこん にんじん キャベツ れんこん きゅうり 枝豆	パン ジャム じゃがいも 大麦 ごま ドレッシング	748	28.1		
17	金	2・3年生		利府町産米のごはん	宮城野菜たっぷりカレー 星型ハッシュドポテト(3個) 利府なし入りフルーツのゼリー和え	豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ だいこん トマト 枝豆 りんご パプリカ ★利府なし もも みかん マスカット	★ごはん じゃがいも 米油 カレールウ 大豆油 ゼリー	934	24.2		
20	月			利府町産米のごはん	鶏そぼろ丼の具 白菜のごま酢和え 油麩のみそ汁	鶏肉 油揚げ かつお節 牛乳 とうふ みそ	玉ねぎ にんじん もやし グリンピース はくさい だいこん ねぎ	★ごはん 米油 砂糖 ごま ごま油 油麩	785	37.3		
21	火			米粉 きな粉パン	うま塩煮込みうどん みそポテト ブロッコリーのおかかチーズ和え	きな粉 鶏肉 油揚げ なた 牛乳 みそ かつお節 チーズ	にんじん だいこん はくさい ごぼう 小松菜 ブロッコリー	パン 米粉 うどん 砂糖 じゃがいも でん粉 大豆油 米油	826	35.2		
22	水			利府町産米のごはん	肉しゅうまい(3個) 春雨の五目炒め キムチスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン とうふ みそ 牛乳 昆布	にんじん 玉ねぎ パプリカ ねぎ はくさい たけのこ えのきたけ 小松菜 だいこん たら りんご トマト	★ごはん 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油 でん粉	845	30.2		
23	木		勤労感謝の日	勤労感謝の日								
24	金		「はしを上手に使う日」 食育の日 献立	利府町産米のごはん	さばの照り焼き 鶏肉とこんにやくの佃煮みそ煮 だしを味わすまし汁	さば 鶏肉 昆布 みそ うずらのたまご 牛乳 とうふ なた	ごぼう にんじん 舞茸 みつ葉 こんにやく	★ごはん 砂糖 米油	761	36.2		
27	月			利府町産米のごはん	ジャージャン豆腐 春雨サラダ アセロラソイミルクゼリー	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 豆乳	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ たら ねぎ キャベツ きゅうり アセロラ	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 春雨 ごま ゼリー	878	31.3		
28	火			ミルクパン	ポテト館の手作りグラタン 花野菜サラダ かぶ入りトマトスープ	鶏肉 チーズ ウインナー 牛乳 いんげん豆	しめじ 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー にんじん トマト かぶ	パン マカロニ バター シチュールウ ドレッシング オリーブオイル 砂糖	844	34.0		
29	水		「おうちの食育」 「おうちで作ってみよう！」 お弁当より	利府町産米のごはん	豚肉と玉ねぎの生姜炒め ごぼうサラダ 利府わかめたっぷりスープ	豚肉 ハム なた 牛乳 ★わかめ とうふ	玉ねぎ たけのこ しょうが さやいんげん ねぎ ごぼう にんじん えのきたけ	★ごはん 米油 砂糖 でん粉 マヨネーズ ごま	849	32.4		
30	木			バター ロールパン	鶏肉のハニーマスタードソース ポテトのチーズ煮 塩麹入り野菜スープ	鶏肉 ウインナー チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	パン はちみつ でん粉 じゃがいも バター	770	36.3		
月平均栄養価				エネルギー：828kcal		たんぱく質：33.0g		脂質：26.2g		塩分：3.3g		
都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

★「はしは、毎日忘れずに持ってきましょう★

11月の給食目標「地場産物や郷土料理について知ろう」

地域でとれた産物のことを「地場産物」といい、その地場産物を使い、地域独自の調理方法で作られ、その地域で伝承されている料理を「郷土料理」といいます。



ずんだもち

おくすかけ

利府町公式YouTubeチャンネルで、給食センターの動画を公開しています。こちらの二次元コードから、ポテト館の動画をご覧ください。→

保護者の皆様へ

食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要です)

予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。

予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しています。

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は、焼き魚を上手に「割いて」食べましょう。

菅小6年生のお弁当献立が登場します！

菅谷小6年生が夏休みに挑戦したお弁当のメニューを、学校給食用にアレンジしてご紹介します。今月は、1組のみなさんのアイデア盛りだくさんの献立です。(太字で表記しています。)今年度も、保護者の皆様にはご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

食育の日献立

利府町では「毎月19日は食育の日」にちなんで、季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は「だしを味わう和食給食」です。どうぞお楽しみに！

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町の「米・わかめ・梨」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

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栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。