



# 11月分 予定献立表

(中学校)

○みんなのお昼キャロット館○  
☎：356-7135

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 (体の働きを整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	金	利府中		利府町産米 ごはん	肉しゅうまい(3個) パンパンシーサラダ ジャージャン豆腐	生揚げ ぶた肉 みそ とり肉	にんじん ねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 ドレッシング	832	35.7		
4	月			振替休日								
5	火			振替休業日								
6	水		はしを上手に使う日	利府町産米 ごはん	さばの照り焼き ※骨に注意 切り干し大根の炒り煮 さつま汁	ぶた肉 豆腐 みそ さば 油揚げ	にんじん 大根 白菜 ごぼう ねぎ しいたけ 小松菜	ごはん さつまいも 砂糖 油	872	33.7		
7	木		立冬	ソフトパン	<体が温まるメニュー> クリームシチュー お豆のサラダ 豆乳プリン	とり肉 スキムミルク チーズ 大豆 ハム	玉ねぎ にんじん にんにく しめじ ブロッコリー コーン 枝豆	パン じゃがいも 油 ホワイトルウ ドレッシング デザート	831	34.6		
8	金		いい歯の日	利府町産米 ごはん	イカカツ(パックソース) こんにゃくのおかか煮 根菜汁	ぶた肉 豆腐 みそ いか とり肉 かつお節	大根 にんじん ごぼう ねぎ れんこん たけのこ さやいんげん	ごはん じゃがいも パン粉 でんぷん 小麦粉 油 砂糖	759	31.7		
11	月		11月 15日 地場産物活用週間	利府町産米 ごはん	とぶっ子焼き肉丼の具 ふかふか団子スープ ヨーグルト	さめ肉 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん もやし ねぎ 白菜 きくらげ 利府梨 にんにく パプリカ しいたけ	ごはん パン粉 砂糖 春雨 ごま油 ごま	796	33.2		
12	火	食育ボランティアグループ「キャベツクラブ」のこころを伝えます。		ソフトパン	ほうれん草オムレツ 利府わかめとツナのサラダ ポークビーンズ	ぶた肉 レンズ豆 大豆 チーズ 卵 わかめ ツナ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト ほうれん草 きゅうり	パン じゃがいも 油 砂糖 ドレッシング	752	34.4		
13	水	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> 笹かまのごみそがけ 五目ひじき とってなげ汁	とり肉 笹かまほこ みそ ひじき 大豆 さつま揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ れんこん 枝豆	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま 油	757	30.7		
14	木	利府中1年		食パン (とぶっ子ジャム)	宮城県産キャベツメンチカツ カラフルサラダ 宮城県産大麦入りポトフ	とり肉 ぶた肉 かに風味かまほこ	玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	パン じゃがいも 大麦 油 パン粉 小麦粉 ドレッシング とぶっ子ジャム	683	28.5		
15	金			利府町産米 ごはん	ポークカレー ハッシュドポテト(3個) 利府梨入りフルーツのゼリー和え	ぶた肉	玉ねぎ にんじん にんにく トマト りんご パイン 利府梨	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ゼリーミックス	883	23.7		
18	月	利府中2年 しら中		利府町産米 ごはん	さばの塩こうじ焼き ※骨に注意 生揚げのみそ煮 旬野菜のみそ汁	豆腐 みそ さば ぶた肉 生揚げ	白菜 大根 えのきだけ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく	ごはん さつまいも 油 砂糖 でんぷん	773	34.6		
19	火	利府中2年 しら中		ミルクパン	ミートソーススパゲティ チキンナゲット(2個) コールスローサラダ	ぶた肉 とり肉 大豆 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり レモン	パン スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 でんぷん ドレッシング	858	36.2		
20	水	利府中 しら中2・3年	おひさまのあそび	利府町産米 ごはん	油麩入り肉じゃが 利府わかめと笹かまの和え物 みかん	ぶた肉 わかめ 笹かまほこ	にんじん 玉ねぎ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも 油 油麩 砂糖 ごま油	759	26.4		
21	木	利府中2年 しら中2・3年		横割の丸パン	ハンバーグきのこソース カラフルポテトのチーズ煮 ABCコンソメスープ	ベーコン とり肉 ぶた肉 ウインナー チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム しめじ 枝豆	パン マカロニ でんぷん 砂糖 油 じゃがいも バター	771	32.2		
22	金	利府中2年 しら中2年	しゅうごっ小雪	利府町産米 ごはん	<体が温まるメニュー> 豆腐チゲ鍋 ショロンポー(2個) ブロッコリーのごま和え	ぶた肉 豆腐 みそ 昆布 みそ とり肉	白菜 玉ねぎ もやし 大根 にんじん たら ねぎ にんにく しょうが キャベツ たけのこ しいたけ ブロッコリー	ごはん ごま油 砂糖 春雨 でんぷん 小麦粉 ごま	833	34.4		
25	月		食育の日	利府町産米 ごはん	あじフライ ※骨に注意 (パックソース) ごぼうのしぐれ煮 だしを味わうすまし汁	わかめ 豆腐 あじ かまほこ ぶた肉	しいたけ みつば にんじん さやいんげん ごぼう しょうが	ごはん 麩 パン粉 油 小麦粉 砂糖	737	30.6		
26	火			ココアパン	チキンのハーブ焼き キャベツとツナのサラダ かぼちゃのチャウダー	とり肉 いんげん豆 チーズ ツナ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり パプリカ	パン 油 ホワイトルウ じゃがいも オリーブオイル バター ドレッシング	859	43.4		
27	水			利府町産米 ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 小松菜のおかか和え 仙台風いも煮	ぶた肉 豆腐 みそ とり肉 かつお節	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし	ごはん さといも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	730	31.6		
28	木			ソフトパン	五目うどん 厚焼きたまご 野菜のごま酢和え 角チーズ	とり肉 油揚げ なると 卵 チーズ	にんじん ごぼう 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 砂糖 油 でんぷん ごま	750	37.7		
29	金			利府町産米 ごはん	ポークハヤシシチュー 花野菜のサラダ ぶどうゼリー	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー きゅうり カリフラワー	ごはん じゃがいも 油 ハヤシルウ ドレッシング デザート	800	26.5		
月平均栄養価				エネルギー：791Kcal たんぱく質：32.6g 脂質：22.9g 塩分：3.0g								
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へ物に触れ、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なと思います。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(水) はしを上手に使う日**

今月のテーマは「さく〜焼き魚〜」です。二本のはしを上手に持ち、細かに指に気を付けながら「さばの照り焼き」を食べる練習をしましょう。

**25日(月) 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およそ11年、いまや世界中から大注目されている食文化です。25日の献立は「だしを味わうすまし汁」を中心とした和食です。先人から受け継いだすばらしい文化を大切にしていきたいものです。

**今月の地場産品**

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