



《家庭配布用》



かめマークの献立は、特によくんで食べましょう。

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食おし の学年等	お知らせ	献立名		使用のおもな食材			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	金	キャベツ クラブ 献立	みやぎ 水産の日	利府町産米の ごはん	笹かまのゆかり揚げ ひじきと大豆の炒り煮 ポテト館の手作りとなげ	笹かまぼこ ひじき 大豆 牛乳 油揚げ さつま揚げ	赤しそ にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 白菜 しいたけ ねぎ	★ごはん 小麦粉 でん粉 大豆油 米油 砂糖 油麩	792	25.9
4	月	振替休日			～キャベツクラブこんだてとは？～ キャベツクラブは、利府町内の食育ボランティアクラブのみなさんのことです。11月1日の給食は、以前キャベツクラブのみなさんが利府町内の小・中学生のみなさんのために考えてくださった「宮城の郷土料理献立」です。地域の味をおいしくいただきます！					
5	火	振替休業日								
6	水	菅小6の1の お弁当 メニュー		利府町産米の ごはん	チンジャオロースー井の具 きゅうりの塩昆布和え 中華風コーンたまごスープ	豚肉 ツナ こんが ベーコン 牛乳 とうふ たまご 脱脂粉乳	ピーマン パプリカ 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし しいたけ 小松菜 コーン	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉	814	34.8
7	木			バターロール パン	ミートスパゲティ かぼちゃとさつまいものマヨサラダ みかん	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース かぼちゃ きゅうり みかん	パン スパゲティ 砂糖 オリーブオイル さつまいも マヨネーズ ドレッシング	797	30.1
8	金	いいはの日 献立		利府町産米の ごはん	ささみのレモンソース 切干大根のカミカミ和え 根菜のみそ汁	鶏ささみ さきいか ハム 牛乳 生揚げ みそ	レモン きゅうり にんじん 大根 ごぼう れんこん ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 砂糖 ごま油 じゃがいも	806	32.0
11	月			利府町産米の ごはん	気仙沼かつおと大豆の甘辛揚げ 宮城野菜のおひたし 米粉ワントンのみそスープ	かつお 大豆 ちくわ かつお節 牛乳 豚肉 みそ	小松菜 雪菜 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ きくらげ	★ごはん でん粉 大豆油 砂糖 米粉ワントン ごま油	837	36.6
12	火			ソフトパン	鶏肉のとっ子ソース キャベツと気仙沼ツナのサラダ 名取さつまいものポタージュ	鶏肉 ツナ 牛乳 チーズ	★利府なし キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ にんじん	パン 砂糖 ドレッシング じゃがいも さつまいも バター シチュールウ 生クリーム	834	36.8
13	水			利府町産米の ごはん	照り焼き豆腐ハンバーグ 利府わかめの和えもの 仙台風芋煮汁	とうふ 鶏肉 笹かまぼこ ★わかめ 牛乳 豚肉 みそ	きゅうり コーン 大根 にんじん しめじ 白菜 こんにゃく ねぎ 玉ねぎ	★ごはん 砂糖 パン粉 でん粉 ドレッシング さといも	772	32.4
14	木			食パン (とふつ恋ジャム)	蔵王牛乳のクリームコロッケ 栗原パプリカのサラダ 伊豆沼れんこんの和風ポトフ	豚肉 ウインナー 牛乳	★利府なし 玉ねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー パプリカ かぶ にんじん 白菜 れんこん	パン ジャム 小麦粉 パン粉 マーガリン 生クリーム 大豆油 じゃがいも ドレッシング さつまいも	823	26.8
15	金	「どこからきたの？ おべんどう」より		利府町産米の ごはん	松島トマトのポークハヤシ ほうれん草オムレツ 利府なしと蔵王ヨーグルト和え	豚肉 たまご 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん しめじ トマト 枝豆 ほうれん草 ★利府なし みかん 桃	★ごはん じゃがいも 米油 ハヤシルウ 砂糖 生クリーム	926	29.9
18	月	1・2年生	読書の秋！ おはなし 給食	利府町産米の ごはん	あじフライ(ソース) ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え 白菜と鶏団子のスープ	あじ ちくわ 牛乳 鶏肉 とうふ	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん 白菜 えのき茸	★ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 マヨネーズ ドレッシング でん粉	826	30.5
19	火	2年生		ミルクパン	鶏肉のハーブ焼き ポテトのチーズ煮 野菜スープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ウインナー チーズ	ハーブ 玉ねぎ にんじん キャベツ	パン じゃがいも バター	777	36.6
20	水	2年生	はしを 上手に 使う日	利府町産米の ごはん	さばの照り焼き 豆の仙台みそ煮 だしを味わうすまし汁	さば 鶏肉 大豆 昆布 みそ 牛乳 うずらのたまご とうふ なた	ごぼう にんじん 枝豆 舞茸 三つ葉	★ごはん 砂糖 米油	784	38.1
21	木	2年生		チーズパン	豚汁うどん ちくわの磯辺天ぷら もやしの中華和え	チーズ 青のり 豚肉 みそ 牛乳 ちくわ さつま揚げ	大根 にんじん 白菜 ごぼう しめじ ねぎ もやし きゅうり	パン うどん ごま油 小麦粉 でん粉 大豆油	825	33.9
22	金	1・2年生		利府町産米の ごはん	ポークチャップ キャベツのごまドレサラダ たまごと野菜のスープ	豚肉 ハム 牛乳 鶏肉 たまご	玉ねぎ マッシュルーム りんご グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン 白菜 にんじん	★ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま ドレッシング	824	32.4
25	月			利府町産米の ごはん	大豆入りジャージャン豆腐 海そうとこんにゃくのサラダ ヨーグルト	豚肉 生揚げ 大豆 みそ 海そう ちくわ 牛乳 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ きゅうり こんにゃく もやし	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉	866	30.7
26	火			ココアパン	アンサンブルエッグ ペンネのガーリックソテー 大麦と野菜のスープ アーモンドフィッシュ	たまご ベーコン チーズ ツナ 牛乳 かたくちいわし	玉ねぎ しめじ パプリカ 大根 にんじん キャベツ	パン ココア じゃがいも 砂糖 パンネ オリーブオイル 大麦 アーモンド ごま	772	29.6
27	水	菅小6の1の お弁当 メニュー		利府町産米の わかめごはん	ポテト館の手作り塩麹唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 旬野菜のみそ汁	わかめ 鶏肉 かつお節 牛乳 とうふ 油揚げ みそ	ブロッコリー かぶ 小松菜	★ごはん でん粉 米粉 大豆油 さといも	804	35.4
28	木			ソフトパン	ハンバーグのオニオンソース グリーンサラダ 白いんげん豆のポタージュ	鶏肉 豚肉 ベーコン いんげん豆 牛乳 チーズ	玉ねぎ きゅうり キャベツ アスパラガス 枝豆 にんじん	パン 米油 砂糖 でん粉 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	837	30.9
29	金	読書の秋！ おはなし 給食		利府町産米の ごはん	山川さんのカレー カラフルサラダ 桃ゼリー	豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース りんご ブロッコリー カリフラワー コーン パプリカ 桃	★ごはん じゃがいも 米油 カレーウ ドレッシング ゼリー	865	26.5
月平均栄養価				エネルギー：820cal たんぱく質：32.1g 脂質：24.7g 塩分：3.2g 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てましょう★

11月の給食目標
「地場産物や郷土料理について知ろう」

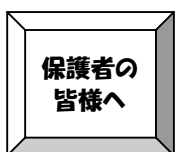
菅小6年生のお弁当メニュー
今年も菅谷小学校6年生の皆さんが、夏休みにおうちでお弁当づくりに挑戦しました。数々の素晴らしいお弁当の中から、今月は1組の皆さんのメニューを、給食でもいくつか紹介します。
来月は2組の皆さんのメニューを紹介します。保護者の皆様にはご協力をいただき、ありがとうございます。

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。今回は、焼き魚を上手に「さいて」食べましょう。

今月の地場産品
利府町の給食センターでは、農協さんと連携し、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があります。

食育の日献立
利府町では「毎月19日は食育の日」にちなみ、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。今回は「だしを味わう和食給食」です。かつおだしを味わってみましょう。

おはなし給食
読書の秋に合わせ、絵本に出てくる料理を給食で再現します。18日は「どこからきたの？おべんどう」より、29日は「給食室のいちにち」より、おいしいメニューが登場します。中学生のみなさんも、小学生の頃に読んでいたことがあるかもしれませんね。リフノスの図書館でも貸し出しできますよ。



今年度より、利府町公式Xにて学校給食の献立を紹介しています。不規則の更新となりますが、ご家庭での話題のひとつにしていだけますと幸いです。

食物アレルギー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、代替飲料の麦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。



利府町公式Xはこちらから