



10月分 予定献立表

(中学校)



☎ 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		はしを上手に使う日	利府町産米 ごはん	いわしのしょうが煮 ごぼうのしぐれ煮 旬野菜のみそ汁	豆腐 みそ いわし ぶた肉	なめこ 大根 にんじん ねぎ しょうが さやいんげん ごぼう	ごはん さつまいも 砂糖 油	743	29.6
2	木	しら中		コッペパン	とり肉のフロバンス風 オニオンサラダ かぼちゃのポタージュ	とり肉 いんげん豆 チーズ ツナ	玉ねぎ かぼちゃ にんにく トマト バジル パセリ キャベツ きゅうり パプリカ	パン じゃがいも 油 ホワイトルウ オリーブオイル 砂糖 ドレッシング	770	41.1
3	金	しら中		利府町産米 ごはん	あじカツ 春雨サラダ ごまみそ野菜スープ	ぶた肉 みそ あじ たら 豆乳 ハム	にんじん 玉ねぎ もやし コーン ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも ごま パン粉 油 砂糖 小麦粉 でんぷん 春雨	878	27.4
6	月		じゅうご 十五夜	利府町産米 ごはん	うさぎハンバーグ バックケチャップ お豆のサラダ お月見汁	とり肉 大豆 ハム ぶた肉	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ 玉ねぎ ブロッコリー コーン 枝豆	ごはん 白玉もち 砂糖 でんぷん ドレッシング	836	33.9
7	火			減塩 ソフトパン	野菜たっぷりちゃんぽん ぎょうざ(2個) フルーツのゼリー和え	ぶた肉 えび とり肉	もやし キャベツ 玉ねぎ にら にんじん たけのこ しょうが パイン りんご みかん ぶどう	パン 中華麺 油 でんぷん 小麦粉 砂糖	786	29.4
8	水			利府町産米 ごはん	さばの塩こうじ焼き ほうれん草のツナ和え 仙台風いも煮	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ さば ツナ かつお節	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし	ごはん 里いも	734	36.4
9	木			横割り 丸パン	ボークビーンズ シチューの包み揚げ バックソース コールスローサラダ	ぶた肉 大豆 レンズ豆 豆腐 とり肉 豆乳 ハム	玉ねぎ にんじん にんにく トマト コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でんぷん ドレッシング	909	33.1
10	金		目の愛護デー	利府町産米 ごはん	ドライカレー 秋のポトフ ブルーベリーゼリー	フランクフルト とり肉 ぶた肉 レンズ豆	大根 にんじん しめじ 玉ねぎ ビーマン にんにく トマト ブルーベリー	ごはん じゃがいも 油 さつまいも カレールウ 小麦粉 砂糖	775	29.5
13	月			🍌 🍇 🍓 🍇 🍌 🍇 🍇 スポーツの日 🍌 🍇 🍓 🍇 🍌 🍇 🍇						
14	火			ミルクパン	オムレツきのこソース ポテトのチーズ煮 ABCコンソメスープ	ベーコン 卵 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 パセリ	パン マカロニ 油 でんぷん 砂糖 パター じゃがいも	838	28.9
15	水			利府町産米 ごはん	マーボー豆腐 えびしゅうまい(3個) 三陸産さけの中華和え	豆腐 ぶた肉 みそ えび たら まわかめ ハム	たけのこ ししいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ コーン もやし きゅうり	ごはん ごま油 砂糖 でんぷん 油 パン粉 小麦粉 ドレッシング ごま	841	35.4
16	木			バターロール パン	スパゲティボロナーゼ チキンナゲット(2個) グリーンサラダ	ぶた肉 とり肉 大豆 レンズ豆 かに風味かまぼこ	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり パプリカ コーン	パン スパゲティ 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 ドレッシング	811	35.3
17	金			利府町産米 ごはん	いわしの香味フライ 肉と野菜の仙台みそ煮込み とって揚げ汁	とり肉 いわし たら いか 大豆 ぶた肉 みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ 玉ねぎ さやいんげん にんにく しょうが	ごはん 小麦粉 でんぷん パン粉 油 砂糖	822	34.5
20	月			利府町産米 ごはん	豆腐チゲ鍋 甘酢あんかけ肉だんご(3個) ラーメンサラダ	ぶた肉 豆腐 みそ とり肉 大豆	白菜 玉ねぎ もやし ししいたけ チンゲンサイ にら にんにく しょうが きゅうり コーン	ごはん でんぷん ごま油 砂糖 中華麺 ドレッシング パン粉 油	801	32.8
21	火			ココアパン	焼きからちキン(2個) ポテトサラダ ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 ハム	もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが きゅうり コーン レモン	パン 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	773	34.3
22	水		🍴 食育の日	利府町産米 ごはん	とふすぶたフルコギ 肉だんごスープ 元氣ヨーグルト	とり肉 大豆 ぶた肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ しいたけ しょうが 利府梨 にんにく もやし しめじ	ごはん パン粉 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	737	30.5
23	木			背割り コッペパン	野菜たっぷり焼きそば ショールパン(2個) りんご	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ししいたけ キャベツ もやし ビーマン たけのこ りんご	パン 中華麺 油 春雨 でんぷん 小麦粉	750	27.0
24	金			利府町産米 ごはん	たれメンチカツ 生揚げのみそ煮 利府わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ 油揚げ ぶた肉 とり肉 生揚げ	ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく	ごはん じゃがいも 米粉 でんぷん 油 砂糖	863	32.5
27	月		おはなし給食 サラダで げんき	利府町産米 ごはん	さばの香味ソースかけ 元氣サラダ ピリからとん汁	ぶた肉 豆腐 みそ さば ハム 昆布 かつお節	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 白菜 玉ねぎ レモン コーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも でんぷん 油 砂糖 ドレッシング	935	33.2
28	火	しら中	おはなし給食 14日のおさごはん	食パン (りんごジャム)	スパニッシュオムレツ 花野菜のサラダ きのこスープ	とり肉 いんげん豆 チーズ 卵 ベーコン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ブロッコリー カリフラワー きゅうり	パン ジャム じゃがいも 油 砂糖 でんぷん ホワイトルウ ドレッシング	823	35.7
29	水	利府中	おはなし給食 おあきな給食	利府町産米 ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 切り干し大根の炒り煮 かぶのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉	かぶ 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油	764	31.2
30	木		おはなし給食 おぼけの てんぷら	減塩 ソフトパン	五目うどん かぼちゃの天ぷら 野菜のごま酢和え 角チーズ	とり肉 なたと うどん 油揚げ チーズ	にんじん ごぼう ねぎ ししいたけ たけのこ 小松菜 かぼちゃ きゅうり もやし	パン 小麦粉 でんぷん 油 ごま 砂糖	815	35.0
31	金		ハロウィン	利府町産米 ごはん	チキンカレー 利府わかめとツナの和え物 パンパキンババロア	とり肉 わかめ ツナ 豆乳	玉ねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり かぼちゃ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング 砂糖	831	28.9
月平均栄養価				エネルギー : 811Kcal たんぱく質 : 32.5g 脂質 : 23.8g 塩分 : 2.9g						

- 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



10月 今月の給食目標 … バランスよく食事をしよう

さわやかな秋空が広がる季節になりました。収穫の秋です。海山里に旬の食べものがそろいます。体を動かして空腹を空かせると、食事がますますおいしくなります。さあ「おいしい秋」を楽しみましょう。

1日(水) はしを上手に使う日

今月のテーマは「さく〜魚魚〜」です。二本のはしを上手に持ち、「いわしのしょうが煮」をさいて食べる練習をしましょう。

22日(水) 食育の日メニュー 「ごはんがすすむ献立」

利府梨のすりおろしや利府梨入りの焼き肉のたれを使った「とふすぶたフルコギ」をごはんと一緒においしくいただきます。

今月の地場産品

米・生わかめ・梨(すりおろし)・焼き肉のたれは、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

これら4品を組み合わせると、栄養のバランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜・汁物からはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることが出来ます。