



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 (無糖力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月				文化の日					
4	火				振替休業日					
5	水			利府町産米 ごはん	さばのうまに ぶたにくとキャベツのみそいため さわにわん	ぶたにく あぶらあげ なると さば みそ	にんじん だいこん はくさい しょうが しいたけ ねぎ トマト キャベツ ごぼう たけのこ パプリカ たまねぎ にんにく	ごはん あぶら さとう でんぶん	641	29.0
6	木	二小5年 菅小		ミルクパン	ミートボールのクリームシチュー やさしいとささみのごまドレッシング ラフランスゼリー	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ れんこん きゅうり ラフランス	パン ジャがいも パンこ バター ホワイトルウ さとう なまクリーム ドレッシング	680	23.9
7	金	11月8日は いい歯の日!	かみかみ メニュー	利府町産米 ごはん	ささみのレモンソース きりぼしだいこんのかみかみあえ こんさいのみそしる	あつあげ みそ とりにく いか ハム	だいこん にんじん ごぼう れんこん ねぎ レモン きゅうり	ごはん ジャがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	613	26.4
10	月	二小1年	10日 ～ 14日 地場産物活用週間	利府町産米 ごはん	気仙沼かつおのだいずのあまからあげ 宮城やさいのおひたし こめコンタンみそスープ	ぶたにく みそ かつお だいず ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが にんにく こまつな ゆきな もやし	ごはん ワンタン ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	624	29.0
11	火			バター ロールパン	とりにくのハニーマスタードソース 栗原パプリカのサラダ 名取さつまいものポタージュ	チーズ とりにく	たまねぎ にんじん パセリ パプリカ ブロッコリー カリフラワー	パン さつまいも ジャがいも バター なまクリーム でんぶん はちみつ ドレッシング	689	29.4
12	水			利府町産米 ごはん	宮城県産モウカのカラーだつた ブロッコリーと宮城県産あまめのサラダ 利府わかめのみそしる	とうふ わかめ みそ モウカサメ とりにく だいず	たまねぎ ブロッコリー えだまめ コーン	ごはん ジャがいも でんぶん あぶら ドレッシング	618	25.1
13	木			しょくパン (とふっ窓ジャム)	伊豆沼れんこんのわふうポトフ ハンバーグオニオンソース キャベツと気仙沼ツナのサラダ	ぶたにく フランクフルト とりにく ツナ	りんごしん かぶ にんじん はくさい れんこん パセリ たまねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり	パン さつまいも パンこ あぶら さとう でんぶん ドレッシング	617	28.0
14	金			利府町産米 ごはん	とふっカラー 仙台きんときのさつまいもコロッケ 利府なしいり蔵王ヨーグルトあえ	ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんごしん トマト にんにく しょうが みかん もも	ごはん あぶら カレールウ さつまいも さとう パンこ ホイップクリーム	719	19.6
17	月			利府町産米 ごはん	マーボーとうふ ぎょうざ(2こ) パンサンデー	とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく ハム	たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり きくらげ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ はるさめ ごま	683	29.9
18	火	二小4年	食育の週間 「キャベツクワ 7」のころに ポテトを 食べよう	ココアパン	スパゲティミートソース カラフルサラダ はなみかん	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム トマト パセリ みかん ブロッコリー カリフラワー パプリカ	パン スパゲティ さとう オリーブオイル ドレッシング ジャがいも	622	24.4
19	水	キャベツクワ メニュー	みやぎ 水産の日	利府町産米 ごはん	<利府町の郷土料理メニュー> ささかまのゆかりあげ 利府わかめとかんてんりのあえもの ポテトかんのてづくりとってなげしる	ささかまぼこ わかめ ちくわ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ しそ きゅうり	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん あぶら ドレッシング	562	19.6
20	木	菅小1年・6年		バター ロールパン	とりにくのマーマレードソース ペンネのクリームシチュー けんさんおおむぎとやさいのスープ かくチーズ	ベーコン とりにく ウインナー チーズ	たまねぎ だいこん にんじん しめじ キャベツ えのきだけ にんにく パセリ	パン おおむぎ マーマレード でんぶん マカロニ オリーブオイル なまクリーム	692	31.7
21	金	はしを 上手に 使う日	食育の日	利府町産米 ごはん	さばのてりやき とりにくとこんにゃくの仙台みそに だしをあじわすましじる	うすらのたまご とうふ なると さば とりにく こんぶ みそ	まいたけ みつば ごぼう にんじん しょうが	ごはん あぶら さとう	562	29.4
24	月				振替休業日					
25	火			げんえん ソフトパン	オムレツデミソース はなやさいサラダ コーンポタージュ	たまご とりにく	たまねぎ にんじん コーン パプリカ ブロッコリー カリフラワー	パン ジャがいも バター ホワイトルウ さとう ドレッシング なまクリーム	690	24.4
26	水	菅小6年生の お弁当メニュー		利府町産米 ごはん	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため キャベツときゅうりのしおこんぶあえ しおちゃんこじる	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく ツナ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう しめじ たまねぎ こまつな しょうが きゅうり たけのこ きゃいんげん キャベツ もやし	ごはん あぶら パンこ さとう でんぶん ごまあぶら	611	29.8
27	木	菅小		こめこパン	カレーうどん ちくわのいそべてんぶら じゃこのサラダ	とりにく なると アオサ あぶらあげ ちくわ しらす かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし	パン うどん こむぎこ でんぶん カレールウ あぶら ドレッシング	600	26.3
28	金	菅小6年生の お弁当メニュー		利府町産米 ごはん (のりふりかけ)	ポテトかんのてづくりからあげ きんぴらごぼう しゅんやさいのみそしる	のり かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく	かぶ こまつな にんにく しょうが ごぼう れんこん にんじん きゃいんげん	ごはん さといも でんぶん こめこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	649	29.6
月平均栄養価				エネルギー : 640Kcal たんぱく質 : 26.8g ししつ : 21.1g えんぶん : 2.4g						

- 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



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料月間」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べ物に触れ、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たいかがてしょうか。

21日(金) 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。
21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素晴らしい文化を
大切にしていきたいものです。

21日(金)
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、細かい骨に気を付けながら、
「さばの照り焼き」を食べる
練習をしましょう。



今月の地場産品

米・生わかめ・はちみつ・梨(ジャム・シロップ漬け・
すりおろし)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定
です。
野菜や肉、大豆、牛乳、小麦粉などは、おもに国産品を
使用しています。また、できるだけ宮城県産の食材を使用
するよう心がけています。

菅小6年生のお弁当メニュー

今年も菅小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、給食でいくつかのメニューをご紹介します。
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した。

