



11月分 予定献立表

(中学校)

日	曜	給食がない学年	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
3	月			文化の日						
4	火			振替休業日						
5	水			給食なし						
6	木			ミルクパン	ミートボールのクリームシチュー 野菜とささみのごまドレサラダ ラフランスゼリー	とり肉	玉ねぎ 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 パン粉 バター ホワイトルウ 砂糖 生クリーム ドレッシング	861	29.7
7	金	11月8日は いい日の日！	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 切干大根のかみかみあえ 根菜のみそ汁	厚揚げ みそ とり肉 いか ハム	大根 にんじん ごぼう れんこん ねぎ レモン きゅうり	ご飯 ジャがいも でん粉 油 砂糖 ごま油	805	32.8
10	月	2年生	10日 14日 地場産物 活用週間	利府町産米 ごはん	気仙沼かつおと大豆の甘辛揚げ 宮城野菜のおひたし 米粉ワンタンみそスープ	豚肉 みそ かつお 大豆 ちくわ かつお節	にんじん 玉ねぎ ねぎ きくらげ しょうが にんにく 小松菜 雪菜 もやし	ご飯 ワンタン ごま油 油 砂糖 でんぷん	839	36.6
11	火	2年生		バター ロールパン	鶏肉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 とり肉	玉ねぎ 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 生クリーム でん粉 はちみつ ドレッシング	881	36.2
12	水	2年生		利府町産米 ごはん	宮城県産モウカのカレー竜田 ブロッコリーと宮城県産お豆のサラダ 利府わかめのみそ汁	豆腐 わかめ みそ モウカサメ とり肉 大豆	玉ねぎ ブロッコリー 枝豆 コーン	ご飯 ジャがいも でん粉 油 ドレッシング	827	31.5
13	木	2年生		食パン (とらふ窓ジャム)	伊豆沼れんこんの和風ポトフ 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	豚肉 フランクフルト とり肉 ツナ	利府梨 かぶ にんじん 白菜 れんこん パセリ 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり	パン さつまいも パン粉 油 砂糖 でん粉 ドレッシング	760	34.5
14	金	2年生		利府町産米 ごはん	とらふ窓カレー 仙台金時のさつまいもコロッケ 利府梨入り蔵王ヨーグルト和え	豚肉 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ 利府梨 トマト にんにく しょうが みかん 桃	ご飯 油 カレールウ さつまいも 砂糖 パン粉 ホイップクリーム	932	24.1
17	月			利府町産米 ごはん	マーボー豆腐 ぎょうざ(3個) ハンサンスー	豆腐 豚肉 大豆 みそ とり肉 ハム	たけのこ ししいたけ 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	ご飯 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 春雨 ごま	931	38.7
18	火			ココアパン	スパゲティミートソース カラフルサラダ 花みかん	豚肉	玉ねぎ 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 砂糖 オリーブオイル ドレッシング ジャがいも	808	30.7
19	水	食育ボランティア グループ「キャベツ クラブ」とのこ うポテト立です。	みやぎ 水産の日 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> 笹かまのゆかり揚げ 利府わかめと寒天の和え物 ポテト館の手作りとってなげ汁	笹かまぼこ わかめ ちくわ	大根 にんじん ごぼう ししいたけ 白菜 ねぎ しそ きゅうり	ご飯 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 ドレッシング	761	24.5
20	木			バター ロールパン	鶏肉のマーマレードソース ペンネのクリームソテー 県産小麦と野菜のスープ 角チーズ	ベーコン とり肉 ウインナー チーズ	玉ねぎ 大根 にんじん しめじ キャベツ えのきたけ にんにく パセリ	パン 小麦 マーマレード でん粉 マカロニ 生クリーム オリーブオイル	870	38.9
21	金	はしを 上手に 使う日	食育の日	利府町産米 ごはん	さばの照り焼き 鶏肉とこんにゃくの仙台みそ煮 だしを味わうすまし汁	うすらの卵 豆腐 なたね さば とり肉 昆布 みそ	まいたけ みつば ごぼう にんじん しょうが	ご飯 油 砂糖	758	37.1
24	月			振替休日						
25	火			減塩 ソフトパン	オムレツデミソース 花野菜サラダ コーンポタージュ	卵 とり肉	玉ねぎ 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 砂糖 ドレッシング 生クリーム	897	31.0
26	水	香小6年生の お弁当メニュー		利府町産米 ごはん	豚肉と玉ねぎの生姜炒め キャベツときゅうりの塩昆布和え 塩ちゃんこ汁	とり肉 油揚げ 豆腐 豚肉 ツナ 昆布	にんじん 大根 ごぼう しめじ もやし 玉ねぎ 小松菜 しょうが きゅうり たけのこ さやいんげん キャベツ	ご飯 油 パン粉 砂糖 でん粉 ごま油	820	37.9
27	木			米粉パン	カレーうどん ちくわの磯辺天ぷら じゃこのサラダ	とり肉 なたね アオサ 油揚げ ちくわ しらす かつお節	玉ねぎ にんじん ししいたけ ねぎ きゅうり もやし	パン うどん 小麦粉 でん粉 カレールウ 油 ドレッシング	802	34.6
28	金	香小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)	ポテト館の手作り唐揚げ きんぴらごぼう 旬野菜のみそ汁	のり かつお節 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 とり肉	かぶ 小松菜 にんにく しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	ご飯 里芋 でん粉 米粉 油 ごま油 砂糖 ごま	861	36.8
月平均栄養価				エネルギー : 838Kcal たんぱく質 : 33.5g 脂質 : 25.4g 塩分 : 3.1g						

・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されています。

・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。

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てください。

利府町学校給食予定献立表

21日(金) 食育の日メニュー
「だしを味わう和給食」

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すばらしい文化を
大切にしていきたいですね。

11月24日は
「和食の日」

21日(金)

今日のテーマは「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。

香小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、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。