

🍁 11月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます) 🍁

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 食塩相当量 g
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品			
1	火	ご飯 しおがま汁 ウインナーの卵ロール巻き	牛乳 さんま 豆腐 みそ たら	ご飯 片栗粉	長葱 大根 人参	717	27.1	15.6 2.1
2	水	ご飯 中華丼の具 胡瓜のメンマ和え	牛乳 豚肉 いか うずらの卵	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油	玉葱 人参 白菜 もやし さやえんどう 椎茸 胡瓜 筍	658	28.2	14.9 2.2
3	木	🍁 🍁 🍁  🍁 🍁 🍁						
4	金	【読書週間:「君の臍臓をたべたい」より】 ご飯 秋野菜の味噌汁 焼き肉	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ご飯 里芋 油 三温糖	人参 大根 牛蒡 舞茸 長葱 玉葱 りんご ピーマン	757	27.2	22.8 2.1
7	月	ご飯 大根の味噌汁 かき揚げ天井 梨のミニゼリー	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 油	えのき 人参 大根 長葱	841	20.0	25.6 1.6
8	火	【読書週間:「パンとスープとねこ日和」より】 横割り丸パン ツナマヨネーズ にんじんのポタージュ パプリカとほうれん草のソテー りんご	ツナ 牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	パン じゃがいも 油麩 スパゲッティ オリーブ油 三温糖	人参 ブロッコリー 玉葱 青ピーマン りんご 黄色ピーマン 赤ピーマン	787	22.2	28.5 2.1
9	水	メロンパン うどん 肉ときのこのつけ汁 キャラメルパンナコッタ	牛乳 豚肉 油揚げ	パン 三温糖 油 うどん	長葱 人参 えのき しめじ 椎茸 舞茸	717	25.1	27.9 2.4
10	木	🍁  3年 お弁当日 / 1年生 塩竈再発見 2年生 職場体験 						
11	金	🍁  2年生 職場体験 / 1年生 3年生 お弁当日  🍁						
14	月	食パン ブルーベリージャム 白菜のスープ 【全国醤油サミットin塩竈 醤油レシピコンテスト学校給食特 別賞】油麩入り和風パスタ	牛乳 ベーコン	食パン じゃがいも 油麩 スパゲッティ オリーブ油 三温糖	白菜 人参 玉葱 パセリ しめじ 舞茸 小葱 しそ	700	28.0	28.5 2.7
15	火	【塩竈かまぼこの日】 わかめご飯 ひきな汁 ★味噌田楽(ふるさと給食) 柿	牛乳 油揚げ みそ 笹かまぼこ 厚揚げ	ご飯 じゃがいも 油 三温糖 オリーブ油	人参 長葱 大根 柿	747	30.1	18.8 4.4
16	水	ミルクパン ブラウンシチュー ★塩竈サラダ(ふるさと給食)	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭	ご飯 油 三温糖	人参 玉葱 グリンピース 胡瓜 キャベツ レモン	792	32.4	30 4.5
17	木	ご飯 せんべい汁 ★さけの葱ソース(ふるさと給食)	牛乳 豚肉 豆腐	ご飯 片栗粉 ごま 油	舞茸 長葱 人参 大根 牛蒡	789	28.6	23.9 3.2
18	金	ご飯 キムチスープ しゅうまい(1人3個)	牛乳 豚肉 豆腐	ご飯 じゃがいも ごま	しめじ もやし 白菜 長葱 人参	733	28.0	19.2 2.3
21	月	ご飯 ポークカレー りんごのフレンチサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	ご飯 じゃがいも マーガリン	玉葱 人参 りんご キャベツ 胡瓜 とうもろこし	779	22.2	24.0 3.8
22	火	ココアパン わかめスープ ジャーマンポテト 元気ヨーグルト	牛乳 豆腐 ベーコン	パン ごま じゃがいも マーガリン	長葱 白菜 人参 玉葱	734	26.5	26.9 3.5
23	水	🍁 🍁 🍁  🍁 🍁 🍁						
24	木	クロワッサン キャベツとベーコンのスープ チーズオムレツ パックケチャップ 瀬戸内レモンタルト	牛乳 ベーコン チーズ 卵	パン	しめじ キャベツ 牛蒡 人参 大根	676	19.6	27.9 2.5
25	金	ご飯 春雨スープ ぎょうざ(1人3個) 味付けのり (のりの包装は、給食委員 3-2 佐藤新流さんの イラストです)	牛乳 豚肉	ご飯 春雨 ごま油	ほうれん草 もやし 人参 長葱 椎茸	708	22.6	16.8 1.7
28	月	中割ソフトパン 卵スープ 照り焼きハンバーグ ボイルキャベツ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン 卵	パン 片栗粉 油	かぶ 玉葱 人参 白菜 キャベツ	721	25	29.0 2.6
29	火	ご飯 豚汁 ★さんまと野菜のおまつり(ふるさと給食)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さんま	ご飯 じゃがいも 油 片栗粉 三温糖	人参 牛蒡 長葱 大根 白菜 玉葱 ピーマン	748	24.3	23.7 2.1
30	水	バターロールパン シーフードトマトスープ ペンネボンゴレピアンコ	牛乳 えび いか ほたて あさり	パン じゃがいも ペンネ オリーブ油	玉葱 ブロッコリー トマト アスパラガス	710	26.6	23.3 2.8