

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	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
1	金	ごはん 鶏肉のちぎり揚げ(2個) 白菜のおかか和え さつま汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	白菜 もやし にんじん 大根 ごぼう 長ネギ	ごはん さつまいも こんにゃく	753	27	15	2.7
5	火	ごはん チンジャオロース 肉入りワンタンスープ フルーツ杏仁プリン	牛乳 豚肉	たけのこ ビーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ にんにく もやし 長ネギ しょうが	ごはん ワンタン でん粉 油 ごま油	786	28	19	2.6
6	水	揚げパン フロッコリーのソテー ポトフ	牛乳 ベーコン ウインナー	大根 にんじん フロッコリー キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも アーモンド バター	814	22	41	3
7	木	【かまぼこの日献立】 ごはん さばの味噌煮 煮込みおでん りんご	牛乳 さば さつま揚げ ちくわ がんもどき	大根 にんじん いんげん りんご	ごはん こんにゃく	840	34	22	2.9
8	金	ごはん 根菜と肉入りの信田煮 ほうれん草のおひたし 山形芋煮	牛乳 牛肉 豚肉 ちくわ かつお節	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 長ネギ	ごはん 里芋 こんにゃく	746	26	18	2.4
11	月	(2・3年生のみ給食) ごはん チャプチェ 宮城県産しらすボールの中華スープ ブルーヨーグルト	牛乳 豚肉 さつま揚げ ヨーグルト	白菜 もやし にんじん 玉ねぎ たら 椎茸 にんにく しょうが	ごはん 春雨 ごま 油 ごま油	882	28	25	2.9
12	火	【1年3組リクエスト献立】 バターロールパン フライドチキン きゅうりとメンマの和え物 ミネストローネ もちクリームアイス	牛乳 鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	きゅうり もやし メンマ にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト セロリ パセリ しょうが にんにく	パン じゃがいも オリーブ油 アイス	813	25	33	3.4
13	水	ごはん 油麩じゃが 曲がりねぎ入りしおがま汁 さけふりかけ	牛乳 さんま たら 鮭 卵 さつま揚げ 豆腐	大根 にんじん 長ネギ さやえんどう しょうが	ごはん じゃがいも 油麩 こんにゃく	774	27	18	2.7
14	木	米粉パン ドライカレー マカロニスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく パセリ	パン マカロニ じゃがいも ルウ 油	776	31	30	4.1
15	金	ごはん 仙台あおば餃子(3個) ナムル もずくとあさりの中華スープ	牛乳 豚肉 あさり もずく	もやし ほうれん草 にんじん 雪菜 キャベツ パプリカ 長ネギ 椎茸	ごはん ぎょうざの皮 ごま ごま油 でん粉	710	22	13	3.1
18	月	背割りソフトパン ウインナー グリーンサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ベーコン ウインナー チーズ	キャベツ フロッコリー にんじん 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム	パン じゃがいも 油 ルウ	862	30	41	4.2
19	火	ごはん 厚揚げ豆腐の中華煮 中華サラダ キウイ	牛乳 豚肉 ハム 卵 えび 生揚げ	にんじん たけのこ 白菜 きゅうり もやし 長ネギ 椎茸 しょうが キウイ	ごはん ごま でん粉 ごま油 油	849	35	27	2.5
20	水	みそラーメン(中華麺・スープ) バンバンジーサラダ カスタードプリン	牛乳 豚肉 鶏肉 なると	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 長ネギ とうもろこし きゅうり たけのこ 生姜 にんにく	麺 春雨 ごま 油 ごま油 ラー油	827	32	25	4.3
21	木	ごはん 納豆 ひじき煮 豚汁	牛乳 豚肉 鶏肉 納豆 ひじき 豆腐 油揚げ ちくわ 大豆	大根 白菜 ごぼう にんじん 椎茸 枝豆	ごはん じゃがいも こんにゃく 油	837	32	24	2.4
22	金	ごはん 鮭のねぎソースかけ 大根の赤しそ和え わかめの味噌汁	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ わかめ	大根 きゅうり にんじん 長ネギ	ごはん じゃがいも 油 でん粉 薄力粉	833	31	22	3.5
25	月	ごはん チキンカレー わかめサラダ グレープフルーツ	牛乳 鶏肉 ちくわ わかめ 生クリーム	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり 生姜 にんにく グレープフルーツ	ごはん じゃがいも ルウ 油	858	24	24	3.7
26	火	ココアパン メープルジャム マカロニサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮込み	牛乳 ハム 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん きゅうり トマト ビーマン にんにく	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 ジャム	779	26	31	3
27	水	五目釜めし 肉団子(2個) すき昆布煮 ひきな汁	牛乳 肉団子 昆布 さつま揚げ 油揚げ	大根 切干大根 にんじん 長ネギ 椎茸	ごはん じゃがいも 油	770	24	21	3.6
28	木	背割りソフトパン チリコンカン コールスロー コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ひよこ豆	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	パン じゃがいも 油	776	29	30	3.2
29	金	ごはん さんまと野菜のおまつり 浦戸産焼きのり 厚揚げの味噌汁	牛乳 さんま 豚肉 生揚げ 海苔	大根 にんじん 玉ねぎ ビーマン パプリカ 長ネギ しょうが	ごはん 薄力粉 でん粉 油	823	27	27	2.5

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※裏面にレシピを紹介しています。

☆☆☆ おしらせ ☆☆☆

* 11日(月)：1学年給食なし(校外学習)

12日(火)は、1学年で一番残食が少なかった、1年3組のリクエスト献立です！

☆今月のふるさと給食☆

浦戸産焼きのり 煮込みおでん
鮭のねぎソースかけ しおがま汁
さんまと野菜のおまつり

