



11月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



給食日より献立表は、玉中HPの「各種通信」からいつでも閲覧できます <http://www.tamagawa-ih.shiogama.ed.jp>

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				
2	月	ごはん 天ぷら(かぼちゃ・ちくわの磯辺揚げ・天つゆ) 豚汁	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ	かぼちゃ にんじん 白菜 大根 ごぼう 長ネギ	ごはん じゃがいも 油	884	25	28	3.2
3	火	テーマ：食物繊維 文化の日							
4	水	【栄養士実習生考案献立】 ごはん 切干大根と豚肉の春雨炒め 中華風コーンスープ りんご	牛乳 豚肉 卵 ひよこ豆	切干大根 にんじん 青ピーマン ほうれん草 とうもろこし きくらげ	ごはん 春雨 ごま油 でん粉	810	29	16	2.3
5	木	【栄養士実習生考案献立】 角パン マーマレードジャム 鶏肉のトマト煮 旬の野菜具沢山スープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 大ヨーグルト	ばなな トマト じゃがいも にんじん ブロッコリー カリフラワー トウモロコシ	パン さつまいも 砂糖 油 ジャム	811	33	38	3
6	金	ごはん おから炒り 山形芋煮 ふりかけ	牛乳 牛肉 豚肉 おから さつま揚げ	ごぼう にんじん 小松菜 長ネギ 椎茸	ごはん 里芋 砂糖 油	736	23	17	2.1
9	月	お弁当の日							
10	火	ごはん おろしハンバーグ すいとん汁 カスタードプリン	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	大根 にんじん ごぼう 長ネギ	ごはん プリン	850	30	21	2.4
11	水	(2・3年生のみ給食) 米粉パン マカロニサラダ カレー風味のミートボールスープ	牛乳 ハム 豚肉 鶏肉	玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ	パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ジャム	753	27	26	2.9
12	木	ごはん 中華風きんぴら 八宝菜	牛乳 豚肉 いか うすら卵	ごぼう にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし さやえんどう 椎茸	ごはん ごま 砂糖 油 でん粉	791	33	20	2.1
13	金	ごはん さんまと野菜のおまつり わかめの味噌汁	牛乳 さんま わかめ 豆腐 油揚げ	玉ねぎ にんじん 青ピーマン 黄ピーマン 大根 長ネギ	ごはん じゃがいも でん粉 油 ごま油 砂糖	840	25	25	2.3
16	月	ごはん チンジャオロース 揚げボールの中華スープ 宮城県産お米のムース	牛乳 豚肉 さつま揚げ	たけのこ もやし にんじん 赤ピーマン 青ピーマン 白菜	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 ムース	771	32	18	2.8
17	火	【かまぼこの日献立】 チョコチップパン 洋風おでん オムレツのトマトソースかけ	牛乳 ウインナー さつま揚げ 笹かまぼこ 卵 うすら卵	大根 キャベツ トマト 玉ねぎ	パン バター 砂糖 オリーブ油	864	34	34	4.8
18	水	ごはん 宮城県産銀鮭のカレー揚げ おくずかけ みかんゼリー	牛乳 銀鮭 鶏肉 豆腐	にんじん 長ネギ 椎茸	ごはん 白石温麵 焼き麩 ゼリー 油 でん粉 薄力粉	892	36	26	3.3
19	木	ソフト背割りパン ウインナー ケチャップ&マスタード 白菜のクリームスープ	牛乳 ウインナー ベーコン スキムミルク チーズ	白菜 にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	パン じゃがいも 油	845	28	41	3.9
20	金	ごはん 油麩入り肉じゃが しおがま汁 のり佃煮	牛乳 豚肉 さんまとら 豆腐 卵 さつま揚げ のり	玉ねぎ にんじん 大根 長ネギ さやえんどう	ごはん じゃがいも あぶら麩 でん粉 砂糖	806	30	19	3.2
23	月	勤労感謝の日							
24	火	【和食の日(いい日本食の日)】 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし せんべい汁	牛乳 さば ちくわ かつお節 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう 長ネギ 舞茸	ごはん せんべい	842	35	23	3.2
25	水	黒角パン ポテトサラダ レンズ豆とトマトのスープ チョコレートパテ	牛乳 ハム 鶏肉 レンズ豆	玉ねぎ きゅうり トマト にんじん キャベツ 小松菜	パン じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖 チョコレートパテ	793	25	29	3
26	木	【東北六県味めぐり~福島~】 菜めし ぎょうざ3個 こつゆ	牛乳 鶏肉 ちくわ ぼたて	ごぼう にんじん 大根 さやえんどう	ごはん じゃがいも 焼き麩	748	27	15	4.4
27	金	ごはん 豚肉丼 ひきな汁 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 長ネギ 椎茸	ごはん じゃがいも 砂糖 油	817	28	17	2.7
30	月	ごはん チキンカレー 大根サラダ アーモンドフィッシュ	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ ツナフレーク かたくちいわし	玉ねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも アーモンド	854	26	23	4

※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。

※太字はふるさと給食です。

☆☆☆お知らせ☆☆☆

9日(月)：お弁当の日(回数調整のため)

11日(水)：2・3年生のみ給食(1年生校外学習のため)

