



# 11月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【11月の平均栄養量】 (小学部 / 中学部・高等部)</p> <p>エネルギー … 598kcal / 740kcal たんぱく質 … 24.9g / 29.4g 脂 質 … 19.1g / 21.6g 塩 分 … 2.6g / 3.1g</p> <p>【献立表の見方】 ※献立名の下の赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。 赤・・・おもに体をつくる食べ物 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・おもに体の調子を整える食べ物 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チョコチップパン</li> <li>とりにくのレモンに</li> <li>キャベツのカレーソテー</li> <li>きのこスープ</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>のりたまふりかけ</li> <li>にくじゃが</li> <li>かにぼっとう</li> <li>みかん</li> </ul>	<p>3</p> <p>ぶんかのひ 文化の日</p>
		<p>赤 鶏肉 ベーコン ほたて</p> <p>黄 チョコパン 油 パター</p> <p>緑 レモン キャベツ とうもろこし</p> <p>にんじん しめじ なめこ</p> <p>えのきだけ こまつな</p> <p>576kcal 24.9g</p>	<p>赤 豚肉 かに 豆腐</p> <p>黄 米 油 じゃがいも 小麦粉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう</p> <p>ごぼう 白菜 だいこん</p> <p>にら みかん</p> <p>618kcal 25.8g</p>	
<p>【学 校 祭 献 立】～各学部の出し物にちなんだ食べ物や献立を取り入れています～</p>				
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>まぐろとじゃがいものあまからに</li> <li>ごもくまめ</li> <li>はくさいのみそしる</li> </ul>	<p>7</p> <p>しんべいの大好物 “だんご”を食べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりにくのみそづけやき</li> <li>きりほしだいこんのカレーに</li> <li>にらたまじる</li> <li>みたらしだんご</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハッピーハッピー カレーライス</li> <li>アメリカンサラダ</li> <li>りんご</li> </ul> <p>今年のテーマにちなんだ ハッピーなカレーです</p>	<p>9</p> <p>おまつりの楽しみ “チョコバナナ”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みやぎけんさんあじつけのり</li> <li>とうにゆうなべ</li> <li>さんりくさんわかめのごまあえ</li> <li>チョコバナナ</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティペスカトーレ</li> <li>まめサラダ</li> <li>スイートポテト</li> </ul> <p>ティヴィジョンズの？魚介たっぷり ペスカトーレを食べよう</p>
<p>赤 まぐろ 大豆 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 にんじん ごぼう しいたけ</p> <p>さやいんげん 白菜</p> <p>えのきだけ ねぎ</p> <p>574kcal 23.9g</p>	<p>赤 鶏肉 豚肉 卵 豆腐</p> <p>黄 米 ごま 白玉粉 油</p> <p>緑 切干大根 にんじん</p> <p>しいたけ 玉ねぎ</p> <p>えのきだけ にら</p> <p>570kcal 25.2g</p>	<p>赤 豚肉</p> <p>黄 米 油 じゃが芋 ポテトチップス</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ トマト</p> <p>りんご キャベツ フロッキー</p> <p>きゅうり とうもろこし りんご</p> <p>641kcal 19.6g</p>	<p>赤 豚肉 豆腐 油揚げ</p> <p>黄 米 ごま チョコレート</p> <p>緑 にんじん 大根 白菜</p> <p>水菜 えのきだけ ねぎ</p> <p>もやし ほうれんそう パナナ</p> <p>613kcal 22.7g</p>	<p>赤 いか たこ えび 大豆</p> <p>黄 スパゲティ 油 さつまいも</p> <p>緑 玉ねぎ トマト にんじん</p> <p>マッシュルーム ビーマン</p> <p>キャベツ きゅうり</p> <p>625kcal 24.4g</p>
<p>13</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>せんだいあおぼぎょうざ</li> <li>ぶたキムチいため</li> <li>キャベツとほたてのスープ</li> <li>かき</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ツイストパン</li> <li>いかりングフライ</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あぶらふどん</li> <li>わかめサラダ</li> <li>おくずかけ</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのキムチやき</li> <li>はるさめとやさいのいためもの</li> <li>えびとなめこのスープ</li> </ul>
	<p>赤 豚肉 ほたて 卵</p> <p>黄 米 油</p> <p>緑 もやし にんじん にら</p> <p>キャベツ えのきだけ</p> <p>チンゲンサイ かき</p> <p>567kcal 23.5g</p>	<p>赤 いか まぐろ水煮 ベーコン 大豆</p> <p>黄 パン 油 マヨネーズ じゃが芋</p> <p>緑 れんこん にんじん</p> <p>とうもろこし キャベツ</p> <p>トマト 玉ねぎ</p> <p>612kcal 24.6g</p>	<p>赤 鶏肉 卵</p> <p>黄 米 油 麩 白石うめん</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ねぎ</p> <p>キャベツ きゅうり 赤ビーマン</p> <p>だいこん ごぼう さやいんげん</p> <p>571kcal 22.2g</p>	<p>赤 鯖 豚肉 えび 卵</p> <p>黄 米 油 春雨</p> <p>緑 キャベツ にんじん たけのこ</p> <p>チンゲンサイ きくらげ</p> <p>小松菜 ねぎ</p> <p>581kcal 28.3g</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ひじきいりちぐさやき</li> <li>ごもくきんぴら</li> <li>どさんこじる</li> <li>なし</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パンプキンパン</li> <li>さんまのピザやき</li> <li>ほうれんそうソテー</li> <li>たまごスープ</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソースやきそば</li> <li>わかめスープ</li> <li>みかんいりぎゅうにゅうかん</li> </ul>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日</p>	<p>24【“和食の日”献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのみそに</li> <li>ちくぜんに</li> <li>さめだんごのすましじる</li> </ul>
<p>赤 卵 鶏肉 さつまあげ 豚肉</p> <p>黄 米 油 じゃが芋 ごま</p> <p>緑 にんじん ねぎ ごぼう</p> <p>れんこん もやし とうもろこし</p> <p>小松菜 ねぎ 梨</p> <p>594kcal 23.4g</p>	<p>赤 さんま チーズ 卵 ベーコン</p> <p>黄 パン パター</p> <p>緑 かぼちゃ 玉ねぎ ビーマン</p> <p>マッシュルーム ほうれんそう</p> <p>とうもろこし にんじん キャベツ</p> <p>601kcal 27.0g</p>	<p>赤 豚肉 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 中華麺 油 ごま</p> <p>緑 もやし 玉ねぎ キャベツ</p> <p>ビーマン えのきだけ ねぎ</p> <p>たけのこ みかん</p> <p>580kcal 26.0g</p>		<p>赤 さば 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 里芋</p> <p>緑 たけのこ ごぼう にんじん</p> <p>しいたけ さやいんげん</p> <p>しめじ 小松菜</p> <p>619kcal 28.4g</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたにくのすきやき</li> <li>きゅうりとわかめのすのもの</li> <li>さつまいもむしパン</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょくパン</li> <li>メープルジャム</li> <li>さけとほうれんそうのグラタン</li> <li>ぶたしやぶサラダ</li> <li>まめとやさいのスープ</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ</li> <li>はるさめスープ</li> <li>さつまいもプリン</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さけごはん</li> <li>かぼちゃコロッケ</li> <li>キャベツのおかかあえ</li> <li>とんじる</li> </ul>	<p>「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」</p> <p>宮城県では、学校給食における地域 食材の利用拡大を図るため、毎年1 1月を「すくすくみやぎっ子 みやぎ のふるさと食材月間」と定めています。 今月は気仙沼や南三陸、宮城の食 材をたくさん使った給食を予定してい ます。詳しくは裏面の給食だよりを ご覧ください。</p>
<p>赤 豚肉 焼き豆腐 まぐろ水煮</p> <p>黄 米 麩 ごま さつまいも</p> <p>緑 白菜 にんじん</p> <p>しめじ ねぎ</p> <p>きゅうり もやし</p> <p>625kcal 25.6g</p>	<p>赤 鮭 豚肉 大豆</p> <p>黄 パン メープルシロップ じゃが芋</p> <p>緑 ほうれんそう マッシュルーム</p> <p>玉ねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>とうもろこし 赤ビーマン かぶ</p> <p>603kcal 27.2g</p>	<p>赤 豚肉 卵 ハム</p> <p>黄 米 油 ごま 春雨 さつまいも</p> <p>緑 ほうれんそう にんじん</p> <p>大豆もやし たけのこ ねぎ</p> <p>えのきだけ 白菜</p> <p>595kcal 24.9g</p>	<p>赤 鮭 かつおぶし 豆腐</p> <p>黄 米 ごま 油 里芋</p> <p>緑 かぼちゃ キャベツ もやし</p> <p>にんじん 大根 白菜</p> <p>ごぼう ねぎ</p> <p>596kcal 25.0g</p>	

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。ぜひご覧ください。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、10月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。