

平成30年度

11月の予定献立表


毎月19日  
食育の日

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準			
・エネルギー	820	kcal	
・たんぱく質	30.8	g	


仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 と 働 き						エネルギー (kcal)	たんば く質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
1	木	ごはん 焼きのり 牛乳 目玉焼き(しょうゆ) 肉じゃが だいこんのあまずあえ グレープフルーツ	鶏卵 豚肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり グレープフルーツ	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	771	26.6
2	金	食パン マーマレード 牛乳 わかさぎフリッター(3本) チンゲンサイとコーンのソテー 白いんげん豆のポタージュ	鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ わかさぎ おきあみ あおさ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	パン マーマレード 小麦粉 砂糖 米粉 じゃがいも	米油	860	31.1
5	月	ごはん 牛乳 ひじきと厚揚げの煮物 大豆入りコロッケ(ソース) ごま入り即席漬	大豆 生揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ しょうが だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま マーガリン	876	30.5
6	火	ごはん 牛乳 さんまの塩ふり焼き 白菜ときゅうりの香味漬け うーめん汁 洋なし缶	さんま 豆腐 油揚げ さば節	牛乳	にんじん さやいんげん	ねぎ はくさい きゅうり しょうが 洋なし	ごはん 温麺 まめふ		826	27.8
7	水	丸パン 牛乳 ハンバーガーペースト フライドポテト マカロニと野菜のスープ	豚肉 ベーコン レンズ豆 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	パン じゃがいも パン粉 マカロニ	米油	846	33.0
8	木	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 鶏肉と野菜のくずかけ(ずわ) 野菜のアーモンドあえ りんご	鶏肉	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく ごぼう キャベツ りんご	ごはん でん粉 小麦粉 さといも 砂糖	米油 ごま油 アーモンド	786	30.2
9	金	小ココアパン 牛乳 トマトクリームスパゲッティ ハムの素焼き フレンチサラダ	ハム えび	牛乳 チーズ クリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	パン スパゲッティ	オリーブ油 米油	741	28.0
12	月	ごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ あぶらふの卵とじ ゆきなとじゃがいものみそ汁	あかうお 鶏卵 豆腐 みそ さば節	牛乳	にんじん ゆきな	しょうが たまねぎ 乾しいたけ グリーンピース えのきたけ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 あぶらふ じゃがいも	米油	796	31.3
13	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チョレギサラダ(きざみのり) パインアップル缶	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パインアップル	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	752	26.8
14	水	ミルクパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ(マヨネーズ) 卵スープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	パン でん粉	ごま マヨネーズ	787	36.0
15	木	ごはん 味付けのり 牛乳 かつおの揚げ煮 どさんこ汁 みかん	かつお 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	しょうが だいこん はくさい ねぎ とうもろこし みかん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま バター	791	31.1
16	金	小ソフトパン 牛乳 やきそば 揚げぎょうざ(3個) ひじきサラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	にら にんじん ピーマン	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 でん粉 小麦粉 中華めん	米油 ごま油 ごま	854	28.9
19	月	ごはん 牛乳 さわらのしょうが焼き ごまあえ 呉汁 オレンジ	さわら 大豆 油揚げ さば節 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ キャベツ オレンジ	ごはん さといも 砂糖	ごま	803	34.8
20	火	栗ごはん(ごはん 栗の煮物) 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ けんちん汁	ささかまぼこ 鶏卵 豆腐 さば節 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ごはん 小麦粉 さといも 砂糖	ごま 米油 くり	815	29.6
21	水	食パン はちみつ 牛乳 ゆでたまご(食卓塩) ハヤシチュー ビーンズサラダ(洋風ドレッシング)	鶏卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン はちみつ じゃがいも	米油	843	34.3
22	木	ごはん 牛乳 鮭の薬味たれかけ わかめサラダ もやしとめんまのスープ みかん	さけ 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にら	ねぎ レモン もやし めんま キャベツ きゅうり みかん	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	741	30.5
26	月	米粉パン 牛乳 肉だんごのケチャップソースかけ(3個) バターコーンソテー ポトフ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん とうもろこし	パン 米粉 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 バター	815	32.2
27	火	麦ごはん 牛乳 ツナのドライカレー フライビーンズ キャベツサラダ(白ドレッシング)	大豆 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 でん粉	米油	816	27.8
28	水	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) おでん 白菜ときゅうりのしそあえ グレープフルーツ	さつま揚げ うずら卵 がんもどき	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん しそ	だいこん はくさい きゅうり グレープフルーツ	ごはん 砂糖		742	26.2
29	木	コッペパン 棒チーズ 牛乳 チキンカツ(ソース) 野菜スープ さつまいもとりんごの重ね煮	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	りんご たまねぎ はくさい	パン パン粉 小麦粉 さつまいも 砂糖	米油 バター	850	33.2
30	金	ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ わかめのしょうがあえ にらたまみそ汁 オレンジ	さば 鶏卵 豆腐 みそ さば節	牛乳 わかめ	にら	たまねぎ えのきたけ きゅうり しょうが オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	844	28.4

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。



11月は『すくすくみやぎっ子  
みやぎのふるさと食材月間』です。



= 今月の目標 = 感謝の気持ちをもって食事をしよう

平成 29 年度学校給食標語優秀賞

いただきます 命をもらう 感謝の言葉

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆