

給食行事 旬の食べ物 など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
	2月	ごはん わふうおろしハンバーグ コーンいりおひたし じゃがいもとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 かつおぶし、あぶらあげ、わかめ、 みそ	こめ、サラダあぶら、パンこ、 でんぶん、さとう、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 こねぎ、だいこん、コーン、 にんじん、こまつな、もやし、 ねぎ	628 28.9
世界の料理 【中国】	4水	ジャージャーめん スパイシーポテトビーンズ りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、だいず、みそ	ごまあぶら、サラダあぶら、 さとう、ごま、でんぶん、 じゃがいも	にんじん、きゅうり、もやし、 しょうが、にんにく、たけのこ、 しいたけ、たまねぎ、りんご	689 28.3
	5木	ブルコギどん トックスープ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン、わかめ	こめ、サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん、トック	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、もやし、にら、 えのきたけ、しめじ、ねぎ、 ぶどうジュース	611 21.4
 旬の食べ物 ☆さけ☆	6金	ごはん さけフライ こまつなのピリからサラダ ごちくみそしる		ぎゅうにゅう、さけ、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	こめ、こむぎこ、パンこ、 サラダあぶら、ごまあぶら、 さとう、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、 とうがらし、だいこん、ねぎ	631 29.7
	9月	ビーンズピラフ オムレツ チキンポトフ		ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、 ぶたにく、たまご	こめ、サラダあぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、ピーマン、 あかピーマン、にんじん、 パセリ、しょうが、セロリー、 キャベツ、グリーンピース	622 30.2
	10火	ごはん さばのかばあげ いとかんてんのサラダ とうふのすましじる		ぎゅうにゅう、さば、かんてん、 かつおぶし、とうふ、わかめ	こめ、でんぶん、サラダあぶら、 さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン、えのきたけ、 ねぎ	618 26.6
 旬の食べ物 ☆むらさきいも☆	11水	ミルクパン いちごジャム ジャイアンシチュー カラフルサラダ		ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、とうにゅう	ミルクパン、サラダあぶら、 むらさきいも、マーガリン、 こめこ、さとう	いちごジャム、にんじん、 たまねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、パプリカ	613 22.2
 旬の食べ物 ☆りんご☆	12木	ごはん ジャージャンどうふ かいそうサラダ りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、みそ、かいそう	こめ、サラダあぶら、ごまあぶら、 さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、こまつな、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご	605 23.0
 七五三献立	13金	ちらしすし こんさいじる もものヨーグルトケーキ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 とりにく、のり、かつおぶし、 ぶたにく、たまご、ヨーグルト	こめ、さとう、サラダあぶら、 こんにゃく、こむぎこ	にんじん、かんぴょう、 さやえんどう、ごぼう、だいこん、 ねぎ、こまつな、おうとう	615 23.2
 旬の食べ物 ☆かき☆	16月	ちゅうかどん じゃがいものあまからに かき		ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、 かまぼこ	こめ、サラダあぶら、でんぶん、 ごまあぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、エリンギ、しょうが、 はくさい、こまつな、たまねぎ、 グリーンピース、かき	604 24.3
 旬の食べ物 ☆さつまいも☆	17火	ごはん さかなのオニオンソース わふうサラダ さつまいものみそしる		ぎゅうにゅう、さわら、 かつおぶし、なまあげ、みそ	こめ、サラダあぶら、さとう、 さつまいも	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、だいこん、 ねぎ、こまつな	610 27.5
	18水	スパゲッティナポリタン マセドアンサラダ かぼちゃのむしパン		ぎゅうにゅう、ウィンナー、 とうにゅう	スパゲッティ、サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、 きゅうり、コーン、かぼちゃ	604 19.1
世界の料理 【韓国】	19木	キムチチャーハン UFOぎょうざ むらくもスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、たまご	こめ、サラダあぶら、 ぎょうざのかわ、ごまあぶら、 こむぎこ、でんぶん	ねぎ、にんじん、キムチ、 グリーンピース、キャベツ、にら、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 こまつな	601 25.2
	20金	ごはん にくじゃがコロッケ おかかいりサラダ とうふとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かつおぶし、とうふ、わかめ、 あぶらあげ、みそ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら、 しらたき、さとう、こむぎこ、 パンこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン、ねぎ	645 23.7
和食の日	24火	ごはん さかなのみそマヨネーズやき やさいのごまあえ かむかむとんじる		ぎゅうにゅう、さわら、みそ、 くきわかめ、ぶたにく、とうふ、 かつおぶし	こめ、さとう、ごま、 サラダあぶら、こんにゃく	こまつな、キャベツ、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ	618 29.6
	25水	アップルハニートースト にくだんごのスープ ハムサラダ		ぎゅうにゅう、ひよこまめ、 ぶたにく、とうふ、ハム	マーガリン、はちみつ、 じゃがいも、サラダあぶら、 でんぶん、こめこ、さとう	りんご、りんご、レモン、 にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、しょうが、 にんにく、トマト、きゅうり、 キャベツ、パプリカ	594 22.3
世界の料理 【イタリア】	26木	ガーリックライス ニョッキのクリームに りんご		ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、とうにゅう	こめ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、じゃがいも、 でんぶん、こめこ、マーガリン	にんにく、たまねぎ、 あかピーマン、しめじ、にんじん、 セロリー、グリーンピース、りんご	605 18.7
宮城米給食の日	27金	あぶらぶどん おくすかけ ずんだだんご		ぎゅうにゅう、たまご、 かつおぶし、のり	こめ、あぶらぶ、さとう、 そうめん、てまりぶ、でんぶん、 しらたまこ、しょうしんこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 いとみつば、しいたけ、ごぼう、 ねぎ、こまつな、えだまめ	697 27.0
世界の料理 【台湾】	30月	ルーローはん ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ		ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、サラダあぶら、でんぶん、 ビーフン、タピオカパール、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし、にら、 おうとう、パイン、みかん	671 25.8



※食材料購入等により献立を変更することがあります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21~33	14~22
今月	625	25.1	21.2

* 11月の給食目標 *

◇楽しい食事を工夫しよう。

◇朝ご飯を必ず食べよう。