



日/曜日	献立	お も な 材 料			行事等
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、いも)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
2月	牛乳 秋野菜のチキンカレーライス 人参ドレのサラダ オレンジゼリー	牛乳、鶏肉、寒天 	こめ、おおむぎ、油、さつま芋、小麦粉、オリーブオイル、砂糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、れんこん、かぼちゃ、なす、キャベツ、もやし、れんじ	
4水	牛乳 クッパ チャプチェ スイートポテト	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、豆乳	こめ、おおむぎ、油、ごま油、ごま、はるさめ、砂糖、でん粉、さつま芋	にんにく、生姜、人参、大根、にら、もやし、長ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ	
5木	牛乳 きつねうどん チーズ入りポテサラ春巻き(卵不使用) 小松菜のおひたし	牛乳、鶏肉、鶏肉、油揚げ、チーズ、ハム	うどん、油、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋、春巻きの皮	人参、大根、えのきたけ、小松菜、長ねぎ、グリーンピース、キャベツ、もやし 東京都産 小松菜 使用予定	
6金	牛乳 ガルパンソーライス スターサラダ りんご	牛乳、ガルパンソー(ひよこまめ)、豚肉 運動会 前日！応援メニュー	こめ、おおむぎ、油、米粉マカロニ、砂糖 	にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、りんご	運動会前日
9月	牛乳 卵チャーハン いかのチリソースがけ かぶのピリ辛漬け 	牛乳、鶏肉、卵、いか、トウバンジャン	こめ、おおむぎ、油、ごま油、でん粉、砂糖	人参、玉葱、エリンギ、にんにく、生姜、長ねぎ、かぶ、キャベツ、もやし、きゅうり	
10火	牛乳 わかめごはん めだいの照り焼き 秋の具沢山汁 野菜のレモンあえ	牛乳、わかめ、めだい、油揚げ、みそ	こめ、砂糖、でん粉、さつま芋、油	大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、もやし、レモン	
11水	牛乳 ご飯 家常豆腐 中華風コンスープ コツコツ給食	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、豆腐、卵 	こめ、おおむぎ、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、しめじ、ピーマン、長ねぎ、コーン、にら	
12木	牛乳 ウインナーピラフ トマトシチュー 寒天フルーツポンチ	牛乳、ウインナー、鶏肉、寒天	こめ、おおむぎ、油、じゃが芋、砂糖、米粉	玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、セロリ、トマト、みかん、パイン	
16月	牛乳 親子丼 かぼちゃの味噌汁 りんご	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、豆腐、みそ	こめ、おおむぎ、砂糖、でん粉	玉葱、人参、みつば、かぼちゃ、長ねぎ、りんご	
17火	牛乳 ご飯 肉豆腐 子持ちししゃもの磯辺揚げ コンサラダ コツコツ給食	牛乳、豚肉、豆腐、こもちししゃも、青のり 	こめ、油、しらたき、砂糖、小麦粉	生姜、人参、白菜、長ねぎ、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、コーン、玉葱	
18水	牛乳 ご飯 松風焼き ねりごまの味噌汁 野菜の和え物	牛乳、鶏肉、おから、みそ、油揚げ、豆腐、みそ	こめ、おおむぎ、砂糖、ごま	玉葱、長ねぎ、生姜、大根、人参、小松菜、もやし	
19木	牛乳 マーボーれんこん丼 豆腐とえのきのスープ 	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	こめ、おおむぎ、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、れんこん、葉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ	
20金	牛乳 ジャージャー麺 スパイシーピーンズポテト りんご 	牛乳、豚肉、みそ、大豆	中華めん、油、砂糖、でん粉、じゃが芋	生姜、にんにく、長ねぎ、人参、エリンギ、もやし、きゅうり、りんご	
24火	牛乳 ご飯 鮭の照り焼き 野菜けんちん汁 ごま和え 和食の日メニュー	牛乳、鮭、豆腐、油揚げ 和食の日	こめ、おおむぎ、砂糖、油、じゃが芋、こんにゃく、ごま	人参、ごぼう、長ねぎ、小松菜、ほうれん草、キャベツ、もやし 東京都産 小松菜 使用予定	11月24日 和食の日
25水	牛乳 フレンチトースト ブロッコリーのクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳、卵、ベーコン、鶏肉、生クリーム、チーズ	食パン、砂糖、バター、油、じゃが芋、米粉	人参、玉葱、ブロッコリー、マッシュルーム、キャベツ	
26木	牛乳 ごはん 鶏肉じゃが わかめと豆腐の味噌汁 みかん	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、みそ	こめ、油、じゃが芋、しらたき、砂糖	玉葱、人参、さやいんげん、長ねぎ、みかん	
27金	牛乳 ごはん 揚げサメのみぞれがけ 油入り仙台味噌汁 笹かまぼこのおひたし ずんだ白玉 宮城米の日 宮城県料理	牛乳、さめ、わかめ、みそ、ささかまぼこ 宮城米の日 宮城県料理	こめ、でん粉、油、砂糖、じゃが芋、油ふ、白玉団子、ずんだ 宮城県産 お米 さめ 油ふ みそ 笹かまぼこ 使用予定	大根、長ねぎ、えのきたけ、人参、白菜、小松菜、もやし	宮城米の日
30月	牛乳 カレーピラフ ひよこ豆のスープ サラダ	牛乳、ウインナー、ベーコン、鶏肉、ひよこまめ	こめ、おおむぎ、油、じゃが芋、砂糖、ごま油	玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、コーン、キャベツ、もやし	

＜今月の給食指導目標＞

「感謝の気持ちをもって
食べよう」

11月の平均

エネルギー : 637kcal
たんぱく質 : 26.9g
脂 質 : 20.6g

宮城県給食の日



※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

豊島区は平成17年から宮城県と相互交流を行っています。
豊島区の子供たちに宮城県の特産物「お米」を味わってもらうために、今年も「宮城県産ひとめぼれ」を無償でいただきました。感謝して味わって食べましょう！