令和8年度

中学校 2ブロック	
	東華中 第二中 三条中 五橋中 八乙女中

１１月の予定献立表

＝今月の目標＝　感謝の気持ちをもって食事をしよう

毎月19日は食育の日

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 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
2	月	ごはん　牛乳　豚肉のコチュジャンソースかけ もやしときゅうりの塩ナムル 韓国風スープ　オレンジ		豚肉　牛肉 うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが　にんにく だいこん　しめじ　ねぎ もやし　きゅうり　オレンジ	ごはん　砂糖 はるさめ	ごま油	773	27.0	25.0	2.4
4	水	ごはん　ふりかけ　牛乳　鶏肉のたつた揚げ きざみ昆布と野菜の炒め煮 豆腐とじゃがいものみそ汁　**仙台市産大豆 ミヤギシロメ** **★フルーツヨーグルト**	🥄	**大豆**　鶏肉 **豆腐**　みそ 油揚げ	のり **牛乳** こんぶ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	しょうが　ねぎ だいこん　れんこん たけのこ　みかん　もも パインアップル　ぶどう	**ごはん** でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま 米油	859	33.6	22.0	2.8
5	木	小ミルクパン　牛乳　肉うどん わかさぎフリッター（3本くらい） おひたし（きざみのり）　グレープフルーツ		豚肉	**牛乳** わかさぎ のり	にんじん こまつな	しょうが　ごぼう　ねぎ 乾しいたけ　きゅうり もやし　グレープフルーツ	**パン**　小麦粉 でん粉　パン粉 うどん　砂糖	米油	727	25.7	29.6	2.9
6	金	≪**11月8日「いい歯の日」にちなんだ献立**≫ わかめごはん　牛乳　さばのみそだれかけ 白菜ときゅうりのしそ和え 沢煮椀　大豆入り小魚　**旬の食材 さば　はくさい**		大豆　さば みそ　豚肉 **豆腐**	わかめ **牛乳** かたくちいわし	にんじん しそ	しょうが　だいこん ごぼう　ねぎ はくさい　きゅうり	**ごはん**　砂糖 でん粉	米油	797	31.0	26.2	3.5
9	月	横割り丸パン　牛乳　ヒレカツ（ソース） コーンと枝豆のソテー チーズスープ　りんご　**旬の食材　りんご**	🥄	豚肉	**牛乳** チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ　とうもろこし えだまめ　りんご	**パン**　パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油 バター	828	34.3	27.2	3.2
10	火	ごはん　ふりかけ　牛乳 いかの甘酢あんかけ　ひじきの中華和え タンタンワンタンスープ		さば削り節 いわし削り節 かつお削り節 いか　豚肉 うずら卵　みそ	青のり のり **牛乳** ひじき	かぼちゃ にんじん にら	ねぎ　たまねぎ にんにく　きゅうり キャベツ	**ごはん** じゃがいも でん粉　砂糖 小麦粉	ごま 米油 ごま油	801	31.3	21.8	3.6
11	水	ごはん　牛乳　豚肉の南蛮焼き キャベツの仙台みそ和え かきたま汁　ぶどうゼリー	🥄	豚肉　鶏卵 **豆腐　みそ**	**牛乳**	にら こまつな にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　キャベツ	**ごはん**　砂糖 でん粉 ゼリー	ごま	810	29.2	23.5	2.5
12	木	コッペパン　はちみつ　牛乳 肉だんごのケチャップソースかけ（4個くらい） ベーコンとれんこんのソテー　**旬の食材　みかん** コンソメスープ　みかん		鶏肉　豚肉 ベーコン	**牛乳**	にんじん パセリ	たまねぎ　しょうが にんにく　セロリー マッシュルーム　れんこん とうもろこし　みかん	**パン** はちみつ 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	825	28.7	27.1	3.5
13	金	ごはん　宮城県産味付けのり　牛乳 ししゃもフライ（2本・ソース） 生揚げのそぼろ煮　香味漬け ドリンクヨーグルト		生揚げ　豚肉 大豆	**牛乳** **のり** ししゃも ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　えだまめ はくさい　きゅうり しょうが	**ごはん** パン粉 でん粉　小麦粉 さといも　砂糖	米油	869	33.4	25.7	2.8
16	月	**★クロワッサン**（2個）　牛乳 鶏肉のバジル焼き　キャベツのサラダ クラムチャウダー　パインアップル缶	🥄	鶏肉　あさり	**牛乳** チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　キャベツ きゅうり　とうもろこし パインアップル	**パン**　砂糖 じゃがいも	バター 米油	804	35.8	32.0	3.5
17	火	ごはん　牛乳　かつおの薬味たれかけ 豚肉と大豆のみそ炒め　根菜汁　オレンジ		かつお　油揚げ **豆腐**　豚肉 大豆　みそ	**牛乳**	にんじん ピーマン	しょうが　**ねぎ**　ごぼう **だいこん**　しめじ にんにく　オレンジ	**ごはん** でん粉　砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	796	36.4	20.8	3.3
18	水	ごはん　のりの佃煮　牛乳　五目豆腐 小松菜ともやしの塩だれ和え　中華ポテト	🥄	**豆腐**　豚肉 うずら卵	**牛乳** のり	にんじん **こまつな**	たまねぎ　たけのこ　**はくさい** 乾しいたけ　にんにく しょうが　もやし　**きゅうり**	**ごはん** さつまいも 砂糖　でん粉	米油 ごま ごま油	860	24.3	21.6	2.2
19	木	ココアパン　牛乳　豚肉のガーリック焼き 大麦のリゾット　コールスロー		豚肉　えび いか	**牛乳** チーズ	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ **キャベツ**　きゅうり	**パン**　砂糖 **大麦**	オリーブ油 米油	827	32.3	32.4	3.5
20	金	≪**11月24日「和食の日」～煮干しだし～**≫ ごはん　牛乳　さめのごまだれかけ ひじきとあさりの炒め煮 油ふとじゃがいものみそ汁　りんご		さめ　**豆腐** みそ　**大豆** あさり	**牛乳** ひじき	**こまつな** にんじん	しょうが　**ねぎ** **だいこん**　えだまめ りんご	**ごはん** でん粉　砂糖 じゃがいも **油ふ**	米油 ごま油 ごま	769	28.5	17.8	3.4
24	火	食パン　いちごジャム　牛乳 レバー入りメンチカツ（ソース） ほうれんそうサラダ　ABC マカロニスープ		豚肉	**牛乳**	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　**キャベツ** マッシュルーム とうもろこし	**パン**　ジャム パン粉　小麦粉 マカロニ　砂糖	米油	743	26.8	23.6	3.6
25	水	麦ごはん　牛乳　**★エッグカレー** 海藻サラダ　大豆とアーモンドのあめがけ	🥄	大豆　うずら卵 豚肉	**牛乳** チーズ わかめ のり　こんぶ	にんじん	たまねぎ　えだまめ にんにく　しょうが だいこん　きゅうり きくらげ	**大麦　ごはん** 砂糖 じゃがいも	アーモンド 米油 ごま油 ごま	840	27.2	26.6	2.6
26	木	ごはん　牛乳　ヤンニョムチキン めんまとこんにゃくのピリ辛炒め　春雨スープ ヨーグルト　アーモンド入り小魚	🥄	鶏肉　豚肉	**牛乳** かたくちいわし ヨーグルト	にんじん	しょうが　にんにく もやし　乾しいたけ ねぎ　めんま　プルーン	**ごはん** でん粉　砂糖 はるさめ	アーモンド 米油 ごま油 ごま	786	32.9	18.4	3.1
27	金	小減塩ソフトパン　牛乳 スパゲッティボロネーゼ　ホキフライ（ソース） フレンチサラダ　洋なし缶　角チーズ		ホキ　豚肉 大豆 レンズまめ	**牛乳** チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　セロリー にんにく　キャベツ きゅうり　洋なし	**パン**　パン粉 小麦粉　でん粉 スパゲッティ	米油	857	33.9	29.3	3.4
30	月	ごはん　牛乳　豚肉のみそ漬け焼き わかめのしょうが和え　のっぺい汁　オレンジ		豚肉　みそ 生揚げ	**牛乳** わかめ	にんじん	ごぼう　ねぎ 乾しいたけ　きゅうり しょうが　オレンジ	**ごはん** じゃがいも でん粉　砂糖	ごま	769	27.6	22.6	2.7

※はしは，毎日忘れずに持ってきましょう。　※ 🥄 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。

今月から２月までの間，学校からいただいたリクエスト献立を実施します。
★マークがついたものがリクエスト献立です。お楽しみに！

令和７年度学校給食標語優秀賞

ふたを開け　ほかほかごはん　たまて箱

仙台市立中学校　生徒

～今月は**「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」**です～

- **宮城県の地場産物**を積極的に取り入れています。
- **太字の食材**は，宮城県産や仙台市産を使用する予定です。

～年間を通じて取り入れている地場産物の一例～

- **ごはん**…仙台市産ひとめぼれ一等米 100%使用
- **パン**…宮城県産小麦（夏黄金，シラネコムギ）配合
- **米粉パン**…米粉に宮城県産ひとめぼれを使用
- **牛乳**…宮城県産を使用

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆