令和8年度

11月のよていこんだてひょう

小学校ブロック	人来田小　住吉台小　福岡小　館小　長命ケ丘小 根白石小　北中山小　桜丘小　南中山小　寺岡小

《今月の目標…感謝の気持ちをもって食事をしよう》

仙台市南吉成学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	3・4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとうりょう(g)
2	月	★しゅんのくだもの　りんご★ ごはん　牛乳　なまあげのごまだれかけ(3こ) ひじきのあえもの　あぶらふとだいこんのみそしる りんご	ごはん　さとう　ごま でんぷん　あぶらふ じゃがいも　こめあぶら	牛乳　なまあげ みそ　ひじき	こまつな　にんじん　だいこん ごぼう　キャベツ とうもろこし　きゅうり　りんご	642	20.2	18.3	2.7
4	水	★しゅんのやさい　かぶ★ よこわりまるパン　牛乳 ぶたにくのロベールソースかけ　かぶのスープ アーモンドいりスイートポテト	パン　こめあぶら さとう　さつまいも アーモンド　バター	牛乳　ぶたにく ベーコン　クリーム	たまねぎ　トマト かぶ　にんじん キャベツ　セロリー	634	24.8	23.5	2.5
5	木	《いいはの日(11月8日)にちなんで～よくかんでたべよう》 ごはん　牛乳　ししゃもてんぷら(2ほん) きざみこんぶのサラダ　いものこじる　オレンジ	ごはん　こむぎこ こめあぶら　さといも さとう　でんぷん	牛乳　ししゃも ぶたにく　こんぶ	にんじん　だいこん　こまつな ねぶかねぎ　とうもろこし キャベツ　きゅうり　オレンジ	610	19.0	19.6	1.8
6	金	《かんこくのりょうりをあじわおう！》 ごはん　牛乳　めだまやき ゆきなのしおナムル　スンドゥブチゲ まるがたチーズ(2こくらい)	ごはん　じゃがいも ごまあぶら	牛乳　たまご ぶたにく　あさり とうふ　みそ　チーズ	しめじ　えのきたけ　はくさい にら　ねぶかねぎ　にんにく ゆきな　にんじん　もやし	617	25.4	19.6	2.4
9	月	★しゅんのくだもの　みかん★ しょくパン　チョコレートクリーム　牛乳 たらのバジルやき　くきわかめとにんじんのソテー だいずいりスープ　みかん	パン チョコレートクリーム さとう　じゃがいも オリーブゆ　こめあぶら	牛乳　たら　だいず ベーコン　くきわかめ まぐろあぶらづけ	にんにく　キャベツ にんじん　たまねぎ セロリー　とうもろこし　みかん	620	28.3	16.7	3.1
10	火	ごはん　牛乳　とんカツ(ソース) キャベツのごまあえ　10しゅみのりじる りんごゼリー	ごはん　パンこ　さとう こめあぶら　さといも ごまあぶら　ごま こむぎこ　ゼリー	牛乳　ぶたにく　だいず かまぼこ　あぶらあげ	にんじん　だいこん　こまつな ごぼう　ねぶかねぎ　ほししいたけ　きゅうり　キャベツ	645	22.0	16.1	2.3
11	水	げんえんソフトパン　牛乳　にくだんごのスープ フライビーンズ　だいこんとみずなのサラダ	パン　でんぷん　さとう こめあぶら　じゃがいも ごま　パンこ	牛乳　だいず とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ パセリ　マッシュルーム だいこん　みずな　とうもろこし	643	24.3	25.6	1.9
12	木	ごはん　牛乳　ごもくごはんのぐ　さけのてりやき ぶたじる　オレンジ	ごはん　さとう じゃがいも　こめあぶら	牛乳　さけ　ぶたにく とうふ　みそ とりにく　あぶらあげ	にんじん　だいこん　ごぼう ねぶかねぎ　たけのこ　しめじ えだまめ　オレンジ	646	31.2	15.4	2.5
13	金	ごはん　牛乳　ハッシュドビーフ　ごぼうチップス キャロットサラダ	ごはん　でんぷん こめあぶら　じゃがいも さとう　オリーブゆ	牛乳　ぎゅうにく　チーズ だっしふんにゅう	ごぼう　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　キャベツ とうもろこし　レモン　にんにく	676	17.9	22.1	1.9
16	月	バターロールパン　牛乳　あじのスパイシーやき アーモンドコールスロー　ABCマカロニスープ	バター　パン マカロニ　じゃがいも こめあぶら　アーモンド	牛乳　あじ	にんにく　こまつな にんじん　たまねぎ セロリー　きゅうり　キャベツ	578	24.3	20.8	2.6
17	火	◆みやぎすいさんの日　かつお◆ ごはん　牛乳　かつおのあげに きざみこんぶとやさいのいために　ごじる　みかん	ごはん　でんぷん こめあぶら　さとう じゃがいも	牛乳　かつお だいず　こおりどうふ みそ　こんぶ	たまねぎ　にんじん だいこん　ごぼう　もやし しょうが　みかん	638	26.7	14.6	2.8
18	水	《スコットランドのでんとうりょうり～スコッチブロス》 よこわりまるパン　牛乳　レバーいりメンチカツ ビーンズサラダ　スコッチブロス　ヨーグルト	パン　パンこ　こむぎこ こめあぶら　おおむぎ オリーブゆ　さとう	牛乳　ぶたにく とりにく　だいず ぶたレバー　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　だいこん かぶ　ねぶかねぎ　とうもろこし キャベツ　きゅうり	666	28.3	22.7	2.9
19	木	《みやぎけんのとくさんひん～ささかまぼこ，せんだいみそ》 《みやげけんさんのだいずをつかったなっとう》 ごはん　なっとう・たれ　牛乳　やきささかまぼこ キャベツとこまつなのせんだいみそあえ はっとじる	ごはん　すいとん さとう	牛乳　なっとう とりにく　ささかまぼこ せんだいみそ	にんじん　だいこん　ねぶかねぎ こまつな　キャベツ	604	25.6	13.6	2.6
20	金	《わしょくの日(11月24日)にちなんで ～こんぶとかつおぶしでだしをとったすましじる》 ごはん　牛乳　さわらのたつたあげ とりにくとだいずのみそいため　すましじる	ごはん　でんぷん こめあぶら　ふ さとう　ごま	牛乳　さわら わかめ　とうふ とりにく　だいず　みそ	たけのこ　えのきたけ　だいこん にんじん　ごぼう　しょうが	623	27.3	19.6	2.4
24	火	しょくパン　いちごジャム　牛乳 とりにくのトマトソースかけ バジルドレッシングサラダ　たまごとはくさいのスープ	パン　ジャム でんぷん　こめあぶら オリーブゆ	牛乳　とりにく たまご　ベーコン	たまねぎ　トマト　にんにく はくさい　にんじん　えのきたけ キャベツ　きゅうり　しょうが	586	27.7	19.9	2.8
25	水	ごはん　牛乳 とりだんごのてりやきソースかけ(3こくらい) キャベツのしょうがあえ あつあげとだいこんのみそしる	ごはん　さとう ごまあぶら　でんぷん じゃがいも　パンこ	牛乳　とりにく なまあげ　みそ	たまねぎ　にんにく　しょうが こまつな　にんじん　だいこん ごぼう　きゅうり　キャベツ	605	21.6	17.1	2.4
26	木	《みやぎけんのめいぶつりょうり～マーボーやきそば》 小せんだいみそパン　牛乳 マーボーやきそば(めん・ぐ)　わかめスープ　りんご	さとう　パン　でんぷん ちゅうかめん　ごま こめあぶら　ごまあぶら	みそ　牛乳　とうふ ぶたにく　だいず わかめ　うずらたまご	にんじん　たまねぎ　たけのこ ほししいたけ　ねぶかねぎ しょうが　にんにく　りんご	641	27.0	22.2	3.0
27	金	むぎごはん　のりのつくだに　牛乳 きびなごのからあげ　かんこくふうにくじゃが れんこんのサラダ	おおむぎ　ごはん こめあぶら　じゃがいも さとう　はちみつ　ごま ごまあぶら　でんぷん	牛乳　のり きびなご　ぶたにく だいず　ひとえぐさ	にんじん　たまねぎ　ねぶかねぎ にんにく　れんこん　キャベツ とうもろこし　きゅうり	635	24.2	17.6	2.0
30	月	ごはん　牛乳　ぶたにくのしょうがやき わかめのおひたし　なめこのみそしる　みかん	ごはん　じゃがいも	牛乳　ぶたにく　とうふ みそ　わかめ	しょうが　なめこ　ほうれんそう ねぶかねぎ　はくさい にんじん　みかん	626	23.0	18.7	2.7

※はしは，毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は，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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために，一部栄養強化食品を使用しています。

令和7年度 学校給食標語 優秀賞

楽しいきゅう食　のこさず食べて　ロスへらそう

仙台市立小学校　　児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆