令和7年度

１１月の予定献立表

中学校	七北田中　将監中　南光台中　向陽台中 鶴が丘中　松陵支援学校中学部

仙台市野村学校給食センター

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)
4	火	麦ごはん　牛乳　ポークカレー カップエッグ　ビーンズサラダ ドリンクヨーグルト	🥄	鶏卵　大豆 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	えだまめ　きゅうり キャベツ　たまねぎ にんにく	大麦　ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	854	32.0	22.1	2.3
5	水	ごはん　牛乳 鶏肉のアーモンドソースかけ マーボー豆腐 ツナと野菜のソテー　みかん 【旬の果物】みかん	🥄	鶏肉　豚肉 まぐろ油づけ 豆腐　大豆 みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	もやし　たけのこ 乾しいたけ　にんにく 根深ねぎ　しょうが みかん	ごはん でん粉　砂糖	米油 アーモンド ごま油	849	36.9	21.4	3.0
6	木	食パン　りんごジャム　牛乳 わかさぎフライ(3本・ソース) わかめとキャベツのサラダ クラムチャウダー 【いい歯の日】よくかんで食べよう れんこんサラダ	🥄	あさり ベーコン いんげんまめ	牛乳　チーズ わかさぎ わかめ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ　きゅうり たまねぎ	パン　ジャム 小麦粉 パン粉　砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 バター	775	30.0	23.8	3.4
7	金	ごはん　ふりかけ 牛乳　豚肉の薬味たれかけ れんこんサラダ(マヨネーズ)　豚汁		大豆　豚肉 生揚げ　みそ	牛乳	にんじん	しょうが　根深ねぎ れんこん　とうもろこし きゅうり　だいこん ごぼう	ごはん　砂糖 じゃがいも	米油　ごま マヨネーズ	827	29.9	26.1	2.3
10	月	小減塩ソフトパン　牛乳 白いんげん豆とツナのスパゲッティ 肉だんごのケチャップソースかけ(4個) 鶏肉と野菜のスープ		豚肉　鶏肉 いんげんまめ まぐろ油づけ	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　とうもろこし キャベツ　だいこん セロリー　はくさい	パン　砂糖 スパゲッティ	米油 バター	755	31.3	30.4	2.5
11	火	ごはん　牛乳 さめのカレーたつた揚げ 油ふ入り肉じゃが 茎わかめの中華和え　りんご 【宮城の食材を味わう献立】さめ　茎わかめ　油ふ		さめ　豚肉 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり しょうが　たまねぎ りんご	ごはん　油ふ でん粉　砂糖 じゃがいも	米油　ごま ごま油	782	28.9	17.2	3.0
12	水	ごはん　納豆　牛乳 赤魚の照り焼き　おひたし　利休汁		あかうお　豚肉 豆腐　みそ 納豆	牛乳	こまつな にんじん こねぎ	キャベツ　ごぼう はくさい　乾しいたけ	ごはん　砂糖 じゃがいも	ごま	782	31.6	19.4	2.9
13	木	背割コッペパン　牛乳 チリコンカン　さつまいもコロッケ 白菜と卵のスープ　ヨーグルト	🥄	豚肉　大豆 ベーコン　鶏卵	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ　にんにく はくさい　乾しいたけ	パン　小麦粉 パン粉　砂糖 さつまいも でん粉	米油	849	35.4	27.2	3.4
14	金	ごはん　牛乳 ししゃも天ぷら(2本)　肉みそおでん 小松菜とひじきの香味和え グレープフルーツ		豚肉　大豆 みそ　うずら卵 がんもどき	牛乳 ししゃも ひじき	こまつな にんじん	もやし　にんにく だいこん グレープフルーツ	ごはん　砂糖 小麦粉 じゃがいも	米油　ごま ごま油	825	26.6	24.9	2.6
17	月	横割丸パン　牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ レモンドレッシングサラダ ミルクスープ　大豆入り小魚		豚肉　鶏肉 凍り豆腐　大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　レモン はくさい　セロリー	パン　砂糖 じゃがいも	米油	745	31.9	26.0	3.5
18	火	ごはん　牛乳 さばのねぎソースかけ がめ煮 わかめのみそ汁 【味めぐり】福岡 がめ煮		さば　鶏肉 豆腐　油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こねぎ	レモン　ごぼう　たけのこ 根深ねぎ　えのきたけ れんこん　乾しいたけ はくさい　だいこん	ごはん でん粉　砂糖 さといも	米油 ごま油	805	31.5	25.3	3.0
19	水	ごはん　のり佃煮　牛乳 さけのたつた揚げ　ごま和え みそかきたま汁		さけ　鶏卵 豚肉　大豆 豆腐　みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん にら	もやし　えのきたけ はくさい　乾しいたけ	ごはん でん粉　砂糖	米油　ごま	719	29.5	17.7	2.7
20	木	米粉パン　牛乳　鶏肉のマスタード焼き さつまいものシチュー 小松菜のサラダ　みかん	🥄	鶏肉　豚肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	こまつな にんじん ブロッコリー	きゅうり　とうもろこし たまねぎ　みかん はくさい	パン　米粉 砂糖 さつまいも	米油 バター	774	37.7	22.6	3.0
21	金	わかめごはん　牛乳 まぐろのごまみそだれかけ のっぺい汁 栗入り白玉ぜんざい 【だしで味わう和食の日】のっぺい汁	🥄	まぐろ　みそ あずき　鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく　だいこん ごぼう　乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん でん粉　砂糖 しらたまもち じゃがいも	米油 ごま油 ごま　くり	855	33.7	13.6	3.4
25	火	横割丸パン　牛乳　メンチカツ(ソース) 切干し大根のごまサラダ 大麦入りミネストローネ いちごヨーグルト 【宮城の食材】仙台いちご	🥄	豚肉　鶏肉 いんげんまめ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ　きゅうり 切干しだいこん　もやし とうもろこし　キャベツ セロリー　にんにく	パン　パン粉 砂糖　大麦 じゃがいも	米油　ごま ごま油 オリーブ油	829	32.0	28.1	3.2
26	水	ごはん　牛乳 あじのたまねぎソースかけ 鶏肉と生揚げのチゲ　ナムル		あじ　鶏肉 生揚げ　みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ　もやし にんにく　はくさい 根深ねぎ　しめじ	ごはん　砂糖	米油　ごま ごま油	736	32.4	19.2	2.8
27	木	ごはん　牛乳 かつおと大豆のかりん揚げ ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁　みかん		かつお　大豆 油揚げ　豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが　えだまめ だいこん　ごぼう えのきたけ 根深ねぎ　みかん	ごはん でん粉　砂糖 さつまいも	米油　ごま	858	32.7	17.7	2.8
28	金	ココアパン　牛乳 豆腐ハンバーグのトマトソースかけ パンプキンシチュー アーモンドコールスロー	🥄	豆腐　鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	トマト にんじん かぼちゃ	たまねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり はくさい	パン　砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油 アーモンド バター	848	30.0	33.2	3.0

※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。

＊今月の目標＊　感謝の気持ちをもって食事をしよう

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について，栄養強化食品を使用しています。

≪令和6年度　学校給食標語　優秀賞≫

生産者　みんなへ感謝「いただきます」

仙台市立中学校　生徒

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。
宮城県産の食材をたくさん使用する予定です。