令和8年度

１１月の予定献立表

高校	松陵支援学校高等部

＊今月の目標＊　感謝の気持ちをもって食事をしよう



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)
2	月	小バターロールパン　牛乳 スパゲッティボロネーズ わかさぎフリッター(3本)　コンソメスープ パインアップル缶　角チーズ		豚肉 レンズまめ 大豆　鶏肉	牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ　グリンピース セロリー　にんにく キャベツ パインアップル	パン　小麦粉 スパゲッティ じゃがいも	バター 米油	820	31.1	27.8	3.7
4	水	ごはん　ふりかけ　牛乳 豚肉のピリ辛焼き れんこんサラダ(マヨネーズ) 呉汁	【いい歯の日】よくかんで食べよう「れんこんサラダ」	かつお節 豚肉　大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが　にんにく れんこん　とうもろこし きゅうり　ごぼう だいこん　根深ねぎ	ごはん　砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ 米油	834	30.3	26.5	2.6
5	木	ごはん　牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ(きざみのり) 韓国風卵スープ　ドリンクヨーグルト		鶏肉　豚肉 鶏卵　大豆	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん にら	にんにく　キャベツ きゅうり　たまねぎ もやし　えのきたけ 乾しいたけ	ごはん でん粉　砂糖	米油 ごま油 ごま	796	35.4	19.4	3.1
6	金	ココアパン　牛乳　さめのハーブ揚げ コーンと枝豆のソテー 大麦のクリームリゾット　オレンジ		さめ　鶏肉 えび	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく　えだまめ とうもろこし　たまねぎ マッシュルーム　オレンジ	パン　でん粉 砂糖　大麦	米油 オリーブ油	857	31.4	27.7	3.6
9	月	ごはん　のり佃煮　牛乳 さばの塩焼き 油ふ入り肉じゃが 野菜の仙台みそ和え	【宮城の食材を味わう献立】仙台みそ　油ふ	さば　みそ 豚肉	牛乳 のり	にんじん	キャベツ　たまねぎ えだまめ　もやし	ごはん　砂糖 油ふ じゃがいも	米油	873	29.8	27.0	3.6
10	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) アーモンドコールスロー ミネストローネ		豚肉　大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ きゅうり　セロリー にんにく	パン　ジャム パン粉 じゃがいも	米油 アーモンド オリーブ油	814	30.6	28.7	3.7
11	水	ごはん　牛乳　赤魚のたつた揚げ 五目豆　じゃがいもと生揚げのみそ汁 みかん	【旬の果物】みかん	あかうお 大豆　生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	乾しいたけ　ごぼう たけのこ　だいこん 根深ねぎ　みかん	ごはん でん粉　砂糖 じゃがいも	米油	789	29.9	18.4	3.0
12	木	麦ごはん　牛乳 ポークカレー　蒸し卵 海そうサラダ　りんご	【旬の果物】りんご	鶏卵　豚肉	牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　にんにく りんご	大麦　ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 米油	838	28.2	23.1	3.0
13	金	小仙台みそパン　牛乳 肉うどん　フライビーンズ(青のり味) 大根サラダ　フルーツヨーグルト	【初登場！】仙台みそパン	みそ 大豆 豚肉	牛乳 あおさ ヨーグルト	にんじん	だいこん　きゅうり しょうが　ごぼう 根深ねぎ　乾しいたけ	パン　砂糖 でん粉 うどん	米油 ごま	768	31.5	23.7	3.3
16	月	ごはん　牛乳 さわらの薬味たれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 みそけんちん汁		さわら　豚肉 生揚げ　みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	根深ねぎ　レモン れんこん　ごぼう だいこん　しめじ	ごはん でん粉　砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	767	28.2	21.3	3.2
17	火	横割丸パン　牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ビーンズサラダ　クラムチャウダー オレンジ		豚肉　鶏肉 大豆　あさり いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ　えだまめ マッシュルーム きゅうり　キャベツ オレンジ	パン　砂糖 じゃがいも	米油 バター	851	37.7	29.7	3.9
18	水	ごはん　牛乳 かつおと大豆のかりん揚げ ごまみそ和え のっぺい汁　みかん	【出汁で味わう和食の日】のっぺい汁	かつお 大豆　みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが　もやし とうもろこし　だいこん ごぼう　キャベツ 乾しいたけ　みかん	ごはん でん粉　砂糖 じゃがいも	米油 ごま	853	31.9	17.9	2.4
19	木	ごはん　牛乳　五目豆腐 さつまいもコロッケ チンゲンサイとコーンのソテー アーモンド入り小魚		ベーコン　豆腐 豚肉　うずら卵	牛乳 かたくちいわし	チンゲンサイ にんじん	とうもろこし　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	ごはん　砂糖 パン粉 さつまいも でん粉	米油 ごま油 アーモンド	876	29.4	25.7	2.8
20	金	食パン　はちみつ　牛乳 豚肉のガーリック焼き　ひじきサラダ 卵スープ　ヨーグルト		豚肉　鶏卵 大豆　鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	にんにく　キャベツ とうもろこし　はくさい たまねぎ	パン　砂糖 はちみつ でん粉	ごま 米油 ごま油	818	35.7	28.2	3.7
24	火	ごはん　ふりかけ　牛乳 ししゃも天ぷら(2本)　おでん 白菜ときゅうりのしそ和え　りんご		大豆　うずら卵 野菜入りさつまあげ がんもどき	牛乳 ししゃも こんぶ	しそ にんじん	はくさい　きゅうり だいこん　りんご	ごはん 小麦粉 砂糖	米油	800	25.2	24.2	3.1
25	水	減塩ソフトパン　牛乳 鶏肉のハニーマスタードソースかけ ペンネとあさりのペペロンチーノ さつまいものクリームシチュー　オレンジ		鶏肉　豚肉 あさり いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく　たまねぎ とうもろこし　オレンジ マッシュルーム	パン　でん粉 はちみつ マカロニ さつまいも	米油 バター オリーブ油	857	38.2	27.3	2.8
26	木	ごはん　納豆　牛乳 ぶりのしょうが焼き 切干し大根のごま酢和え みそかきたま汁		納豆　ぶり 鶏卵　豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが　はくさい 切干しだいこん たまねぎ　えのきたけ 乾しいたけ　きゅうり	ごはん　砂糖 でん粉	ごま ごま油	863	36.8	28.2	3.6
27	金	ごはん　牛乳 えびのチリソースかけ(4～5個) もやしときゅうりの塩だれあえ みそ春雨スープ　グレープフルーツ	【味めぐり】中国えびのチリソースかけ	えび 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく　しょうが もやし　きゅうり たまねぎ グレープフルーツ	ごはん　砂糖 小麦粉 でん粉 はるさめ	米油 ごま ごま油	855	27.6	28.3	3.6
30	月	コッペパン　チョコレートクリーム 牛乳　照り焼きミートボール(4個) じゃがいものチーズ煮 ジュリエンヌスープ		豚肉　鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　とうもろこし キャベツ　だいこん えのきたけ　セロリー	パン チョコレートクリーム 砂糖　でん粉 じゃがいも	米油	817	31.6	29.4	3.6

※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。

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。

※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。