令和７年度

| 1ブロック | 愛宕中，山田中，袋原中，郡山中，長町中 |
|---|---|

# 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

仙台市太白学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 主な食品と働き | | | | | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | | | |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 4 | 火 | **★新しいパン　米粉ずんだパン★**<br>米粉ずんだパン　牛乳　豚肉のガーリック焼き<br>フレンチサラダ　さつまいものシチュー | 🥄 | 豚肉　鶏肉<br>凍り豆腐 | 牛乳　チーズ<br>クリーム | にんじん | にんにく　たまねぎ<br>マッシュルーム　えだまめ<br>キャベツ　とうもろこし | パン<br>米粉　砂糖<br>さつまいも | オリーブ油<br>米油 | 843 | 37.1 | 32.9 | 3.2 |
| 5 | 水 | **★11月8日は「いい歯の日」です★**<br>ごはん　牛乳　ししゃもフライ(2本・ソース)<br>チャプチェ　わかめスープ　ヨーグルト | 🥄 | 豚肉　豆腐 | 牛乳　ししゃも<br>わかめ<br>ヨーグルト | にんじん<br>にら | にんにく　きくらげ<br>たまねぎ　根深ねぎ | ごはん　小麦粉<br>パン粉<br>はるさめ　砂糖 | 米油　ごま<br>ごま油 | 818 | 26.0 | 23.0 | 3.0 |
| 6 | 木 | 食パン　チョコレートクリーム　牛乳<br>たらのトマトソースかけ<br>マスタードドレッシングサラダ<br>はくさいとベーコンのスープ | | たら　ベーコン | 牛乳 | トマト<br>にんじん | キャベツ<br>とうもろこし<br>たまねぎ　はくさい | パン　砂糖<br>じゃがいも | チョコレートクリーム<br>米油 | 711 | 28.7 | 24.9 | 3.4 |
| 7 | 金 | **★旬の食材　くり★**<br>ごはん　牛乳　くりごはんの具　鶏肉のから揚げ<br>呉汁　キャンディタイプチーズ(2個) | | 鶏肉　油揚げ<br>大豆　豆腐<br>みそ | 牛乳　チーズ | にんじん | ごぼう　乾しいたけ<br>だいこん　根深ねぎ | ごはん<br>でん粉　砂糖 | 米油　くり | 796 | 34.5 | 22.5 | 2.5 |
| 10 | 月 | ごはん　牛乳　ぶりのみそ漬け焼き<br>小松菜のごま酢和え　沢煮椀　果肉入りヨーグルト | 🥄 | ぶり　みそ<br>豚肉　凍り豆腐 | 牛乳　ヨーグルト | こまつな<br>にんじん | もやし　だいこん<br>乾しいたけ　根深ねぎ | ごはん　砂糖 | 米油　ごま | 840 | 33.0 | 22.5 | 2.6 |
| 11 | 火 | **★新メニュー　ミートボールのクリーム煮★**<br>**★旬の果物　みかん★**<br>米粉パン　牛乳　ミートボールのクリーム煮<br>えだまめ入りさつまいもコロッケ　みかん | 🥄 | 鶏肉<br>いんげんまめ | 牛乳　チーズ | にんじん | たまねぎ<br>とうもろこし<br>グリンピース<br>みかん　えだまめ | パン　米粉<br>小麦粉　パン粉<br>さつまいも | 米油　バター | 858 | 30.9 | 31.8 | 3.2 |
| 12 | 水 | ごはん　牛乳　さばのレモン焼き<br>鉄火みそ　けんちん汁 | | さば　大豆<br>みそ　かつお節<br>豆腐　油揚げ | 牛乳 | にんじん | レモン　ごぼう<br>だいこん　根深ねぎ | ごはん　砂糖<br>さといも | 米油　ごま油 | 802 | 28.3 | 26.0 | 3.0 |
| 13 | 木 | 丸パン　牛乳　さけフライ　豚肉と大豆のトマト煮<br>アーモンドコールスロー | 🥄 | さけ　豚肉<br>大豆 | 牛乳 | 黄ピーマン<br>にんじん　トマト | たまねぎ　マッシュルーム<br>にんにく　キャベツ　きゅうり | パン　小麦粉<br>パン粉　砂糖 | 米油<br>アーモンド | 852 | 33.7 | 31.1 | 3.4 |
| 14 | 金 | **★中国料理を味わおう　パオズ★**<br>ごはん　ふりかけ　牛乳　えごま入りパオズ(2個)<br>豆腐の中華煮　オレンジ | 🥄 | かつお節　豚肉<br>みそ　豆腐<br>うずら卵 | 牛乳 | にんじん | 根深ねぎ　たまねぎ<br>たけのこ　きくらげ<br>にんにく　しょうが　オレンジ | ごはん　小麦粉<br>砂糖　でん粉 | えごま　ごま<br>ごま油 | 786 | 29.6 | 19.7 | 2.6 |
| 17 | 月 | ごはん　牛乳　豚肉のかりん揚げ<br>コーン入りひたし　生揚げとわかめのみそ汁<br>りんごゼリー | 🥄 | 豚肉　生揚げ<br>みそ | 牛乳　わかめ | こまつな<br>にんじん | しょうが　とうもろこし<br>だいこん　根深ねぎ | ごはん　でん粉<br>砂糖　ゼリー | 米油　ごま | 830 | 27.9 | 23.7 | 2.8 |
| 18 | 火 | 食パン　スライスチーズ　牛乳<br>モウカサメのスパイシー焼き<br>大麦入りミネストローネ　みかん | | さめ　ベーコン<br>大豆 | 牛乳　チーズ | にんじん<br>トマト<br>パセリ | にんにく　たまねぎ<br>キャベツ　みかん | パン　大麦<br>じゃがいも | 米油<br>オリーブ油 | 729 | 29.8 | 22.2 | 3.7 |
| 19 | 水 | **★11月24日は「和食の日」です★**<br>ごはん　のりのつくだに　牛乳<br>さわらのたつた揚げ<br>れんこんのごまみそ和え　ひきな汁 | | さわら　みそ<br>豆腐　油揚げ | 牛乳　のり | にんじん | れんこん　きゅうり<br>だいこん<br>乾しいたけ<br>根深ねぎ | ごはん<br>でん粉　砂糖 | 米油　ごま | 733 | 25.4 | 20.3 | 2.7 |
| 20 | 木 | コッペパン　いちごジャム　牛乳<br>豚肉のマスタード焼き　白いんげん豆のポタージュ<br>グレープフルーツ | 🥄 | 豚肉　ベーコン<br>いんげんまめ | 牛乳　チーズ<br>脱脂粉乳<br>クリーム | にんじん<br>パセリ | たまねぎ<br>グレープフルーツ | パン　ジャム<br>じゃがいも | 米油 | 792 | 32.3 | 28.3 | 2.8 |
| 21 | 金 | ごはん　牛乳　ジャージャン豆腐<br>海藻サラダ(青じそドレッシング)　大学芋 | 🥄 | 生揚げ　豚肉<br>みそ | 牛乳　のり<br>わかめ | チンゲンサイ<br>にんじん | 根深ねぎ　たけのこ<br>きくらげ　しょうが　にんにく<br>キャベツ　きゅうり | ごはん　でん粉<br>さつまいも<br>砂糖 | 米油　ごま<br>ごま油 | 858 | 27.2 | 24.2 | 2.6 |
| 25 | 火 | **★ハンバーグカレーにして食べよう★**<br>麦ごはん　牛乳　ハンバーグ　野菜カレー<br>オレンジ　アーモンド入り小魚 | 🥄 | 豚肉　鶏肉 | 牛乳　チーズ<br>かたくちいわし | にんじん | たまねぎ　えだまめ<br>にんにく　オレンジ | 大麦　ごはん<br>じゃがいも | 米油<br>アーモンド | 850 | 28.0 | 25.6 | 2.8 |
| 26 | 水 | **★チリドックにして食べよう★**<br>背割りコッペパン　牛乳<br>わかさぎフリッター(3本くらい)　チリコンカン<br>ジュリエンヌスープ　プルーンヨーグルト | 🥄 | 大豆　豚肉 | 牛乳　わかさぎ<br>ヨーグルト | にんじん<br>パセリ | たまねぎ　にんにく<br>キャベツ　セロリー<br>えのきたけ | パン　小麦粉 | 米油 | 771 | 32.4 | 28.3 | 3.2 |
| 27 | 木 | ごはん　ひじきふりかけ　牛乳<br>かつおのたまねぎソースかけ<br>豚汁　みかん | | かつお　豚肉<br>豆腐　みそ | 牛乳　ひじき | にんじん | しょうが　たまねぎ<br>だいこん　ごぼう<br>根深ねぎ　みかん | ごはん　砂糖<br>でん粉 | 米油　ごま | 729 | 30.9 | 14.2 | 2.4 |
| 28 | 金 | 丸パン　牛乳　レバー入りメンチカツ(ソース)<br>ビーンズサラダ　クラムチャウダー | 🥄 | 豚肉　あさり　ベーコン<br>凍り豆腐　大豆 | 牛乳　チーズ<br>クリーム | にんじん<br>パセリ | たまねぎ　えだまめ<br>きゅうり　とうもろこし | パン　パン粉<br>砂糖　じゃがいも | 米油 | 857 | 35.2 | 33.6 | 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。

令和６年度学校給食標語優秀賞
**いただきます　伝えてみよう　感謝の気持ち**

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。主食のごはんは仙台市産のひとめぼれを使用しています。パンには県内産小麦を使用しています。牛乳も宮城県産です。**