



# 11月のよていこんだてひょう



平成 24年11月 1日  
牡鹿学校給食センター

日曜日	こんだて名	太字の材料は、宮城県産品の予定です。	おもなざいりょうめいと3つのはたらき			エネルギーたんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	備考 (給食止め)
			あかのなかま 血や肉や骨に なる食品	みどりのなかま 体の調子を整え 病気を防ぐ食品	きいろのなかま はたらく力や 熱になる食品		
1 木	ごはん 牛乳	さけのなんばんづけ さといものそばろに ひきなじる	牛乳、 <b>鮭</b> 、 <b>豚肉</b> 、煮干し、 <b>油揚げ</b> 、 <b>みそ</b>	玉葱、えだまめ、大根、人 参、しょうが、糸こんにやく	① p ②	697 kcal 28.8 g 18.3 g 2.7 g	
2 金	ごはん 牛乳	チキンカレー もやしとハムのソテー キウイフルーツ	牛乳、 <b>鶏肉</b> 、チーズ、ハ ム	玉葱、人参、アップルソース、グ リンピース、もやし、ピーマン、キウ イフルーツ、にんにく、しょうが	<b>精白米</b> 、油、マーガリン、 じゃがいも	667 kcal 22.8 g 17.1 g 2.9 g	
5 日	ごはん 牛乳	あげぎょうざ 2こ ごもくそばろ ちゅうかスープ	牛乳、 <b>鶏肉</b> 、大豆、ハム、 ぎょうざの具	人参、椎茸、グリーンピース、 <b>筍</b> 、 大豆もやし、 <b>しめじ</b> 、 <b>チン</b> <b>ゲン菜</b> 、 <b>ねぎ</b> 、糸こんにやく	<b>精白米</b> 、かたくり粉、油、 上白糖、ごま油、ぎょうざ の皮	692 kcal 25.8 g 24.2 g 2.9 g	
6 火	ごはん 牛乳	あじのおこうじやき きりこぶのいりに キャベツのみそ汁	牛乳、あじ、 <b>刻み昆布</b> 、 <b>さ</b> <b>つみ揚げ</b> 、煮干し、 <b>油揚</b> <b>げ</b> 、 <b>みそ</b>	ごぼう、人参、キャベツ、 <b>え</b> <b>のきたけ</b> 、糸こんにやく	<b>精白米</b> 、油、上白糖、じゃ がいも	595 kcal 25.0 g 14.6 g 2.5 g	鮎川小1.2年 大原小
7 水	せわりソフト ドックパン 牛乳	はるまき やきそば ヨーグルト	牛乳、 <b>豚肉</b> 、ヨーグルト、 春巻き	人参、玉葱、もやし、キャベ ツ、ピーマン	パン、油、中華めん、春 巻きの皮	738 kcal 23.2 g 30.6 g 3.6 g	荻浜小
8 木	ごはん 牛乳	いかのごまだれやき れんこんきんぴら とんじる	牛乳、いか、 <b>豚肉</b> 、 <b>豆腐</b> 、 <b>みそ</b>	れんこん、椎茸、いんげん、 大根、人参、 <b>白菜</b> 、ごぼう、 <b>ねぎ</b> 、板こんにやく	<b>精白米</b> 、ごま、上白糖、 油、ごま油、じゃがいも	595 kcal 25.3 g 13.4 g 2.3 g	11月8日 いい歯の白
9 金	ごはん 牛乳	てりやきハンバーグ にくじゃが わかめスープ	牛乳、ハンバーグ <b>豚肉</b> 、 ベーコン、 <b>豆腐</b> 、 <b>わかめ</b>	人参、玉葱、グリーンピース、 <b>筍</b> 、 <b>こんにゃく</b> 、 <b>ねぎ</b> 、しょうが、糸 こんにやく	<b>精白米</b> 、上白糖、ごま、か たくり粉、油、じゃがいも	655 kcal 26.4 g 16.3 g 3.1 g	
12 日	ごはん 牛乳	さばのねぎみそやき ひじきのにももの おくずかけ	牛乳、さば、 <b>みそ</b> 、芽ひじ き、 <b>油揚げ</b> 、かつお節	ねぎ、人参、えだまめ、大豆 もやし、ごぼう、大根、椎茸、 <b>白菜</b> 、糸こんにやく	<b>精白米</b> 、上白糖、ごま、ご ま油、じゃがいも、かたく り粉、豆ふ	635 kcal 26.9 g 16.3 g 2.7 g	大原小
13 火	ごはん 牛乳	ぶたにくのハーベキューソースかけ こまつなのさつとに みそけんちんじる	牛乳、 <b>豚肉</b> 、 <b>みそ</b> 、 <b>油揚</b> <b>げ</b> 、煮干し、 <b>豆腐</b>	玉葱、アップルソース、 <b>小松菜</b> 、 もやし、ごぼう、人参、大根、 <b>白菜</b> 、 <b>ねぎ</b> 、しょうが、にん にく、板こんにやく	<b>精白米</b> 、油、上白糖、じゃ がいも、ごま油	641 kcal 26.6 g 18.8 g 2.4 g	
14 水	まるパン 牛乳	まめコロッケ キャベツとウインナーのソテー コーンたまごスープ、アーモンドフィッシュ	牛乳、 <b>白花豆</b> コロッケ、 ウインナー、 <b>豆腐</b> 、たま ご	キャベツ、 <b>しめじ</b> 、人参、 コーン、クリームコーン、 <b>ほうれん</b> <b>どう</b>	パン、油、かたくり粉	632 kcal 25.7 g 25.3 g 3.8 g	鮎川小3.4年
15 木	ごはん 牛乳	ポークしゅうまい 2こ マーボー豆腐 まめもやしのいためもの	牛乳、 <b>豚肉</b> 、大豆、 <b>みそ</b> 、 <b>豆腐</b> 、ベーコン	ねぎ、人参、玉葱、 <b>筍</b> 、椎茸、 にら、大豆もやし、 <b>しめじ</b> 、 <b>チンゲン菜</b>	<b>精白米</b> 、油、上白糖、か たくり粉、ごま油	701 kcal 26.3 g 22.6 g 3.1 g	
16 金	ごはん 牛乳	にこみおでん もやしとにらのいためもの みかん、なっとう	牛乳、かつお節、 <b>竹輪</b> 、 <b>さつみ揚げ</b> 、 <b>結び昆布</b> 、 うずら卵、たこボール、 <b>納豆</b>	大根、人参、もやし、にら、 <b>み</b> <b>かん</b> 、板こんにやく	<b>精白米</b> 、上白糖、油	642 kcal 27.9 g 15.2 g 2.5 g	
19 日	ごはん 牛乳	ササミのレモンソースかけ ちくわソテー ワンタンスープ	牛乳、 <b>鶏ささ身</b> 、 <b>竹輪</b> 、ハ ム	レモン汁、もやし、玉葱、 <b>小</b> <b>松菜</b> 、人参、キャベツ、 <b>筍</b> 、 <b>ねぎ</b>	<b>精白米</b> 、かたくり粉、油、 上白糖、ワンタンの皮	631 kcal 28.3 g 15.1 g 2.7 g	
20 火	ごはん 牛乳	やきざかな(あかうお) キャベツとあぶらあげのごまいため みそスープ	牛乳、あかうお、 <b>油揚げ</b> 、 <b>豚肉</b> 、 <b>みそ</b>	キャベツ、玉葱、人参、もや し、 <b>こんにゃく</b> 、 <b>ねぎ</b> 、しょうが、に んにく	<b>精白米</b> 、油、上白糖、ご ま、ごま油	584 kcal 24.9 g 15.4 g 2.9 g	
21 水	きんとき まめパン 牛乳	ささかまのいそべあげ カレーうどん ももかん	牛乳、 <b>笹かまぼこ</b> 、たま ご、あおのり、さば節、か つお節、 <b>鶏肉</b>	玉葱、人参、椎茸、グリーンピ ース、 <b>ねぎ</b> 、黄桃、しょうが、に んにく	パン、薄力粉、油、うどん	674 kcal 27.3 g 18.5 g 3.1 g	
22 木	石巻教育研究会のためお休み						
26 日	ごはん 牛乳	にくだんご 2こ ピーマンソテー すましじる	牛乳、かつお節、さば節、 うずら卵、肉団子	人参、玉葱、椎茸、キャベ ツ、 <b>しめじ</b> 、 <b>糸みつほ</b>	<b>精白米</b> 、油、ピーマン、ご ま油、さといも	646 kcal 24.7 g 16.2 g 3.4 g	
27 火	ごはん 牛乳	くじらのしぐれあえ きりぼしだいこんのいりに こまつなのみそしる	牛乳、くじら肉、 <b>油揚げ</b> 、 煮干し、 <b>みそ</b>	人参、切干大根、ごぼう、大 根、 <b>小松菜</b> 、糸こんにやく	<b>精白米</b> 、かたくり粉、油、 ごま、上白糖、じゃがい も	691 kcal 29.8 g 18.3 g 2.7 g	
28 水	ミルクパン 牛乳	オムレツデミソースかけ ペンネときのこのソテー やさしいスープ	牛乳、オムレツ、 <b>鶏肉</b> 、ク リーム、ベーコン	玉葱、 <b>えのきたけ</b> 、 <b>しめ</b> <b>じ</b> 、人参、もやし、キャベツ	パン、油、上白糖、ペン ネ、じゃがいも	622 kcal 24.3 g 23.9 g 3.5 g	
29 木	ごはん 牛乳	とりにくのちゅうかからあげ やさしいちゅうかいため はるさめごもくスープ	牛乳、 <b>鶏肉</b> 、ベーコン	<b>ねぎ</b> 、玉葱、もやし、 <b>チンゲ</b> <b>ン菜</b> 、人参、 <b>筍</b> 、椎茸、 <b>白菜</b> 、 しょうが	<b>精白米</b> 、かたくり粉、油、 ごま油、上白糖、マロ ニー	624 kcal 22.7 g 16.9 g 3.1 g	荻浜小
30 金	ごはん 牛乳	さけのおおやき ごもくまめ じゃがいものみそしる	牛乳、さけ、 <b>鶏肉</b> 、 <b>結び昆</b> <b>布</b> 、大豆、煮干し、 <b>油揚</b> <b>げ</b> 、 <b>みそ</b>	ごぼう、人参、えだまめ、 キャベツ、玉葱、板こんに やく	<b>精白米</b> 、油、上白糖、じゃ がいも	612 kcal 28.5 g 13.3 g 3.1 g	東浜小

★都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

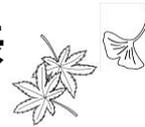
★ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

★栄養価は3・4年生の値です。

★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。



# 11月の予定献立表



平成 24年11月 1日  
牡鹿学校給食センター

曜日	献立名	太字の材料は、宮城県産品の予定です。	主な材料名と3つの働き			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 糖分	備考 (給食止め)
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品		
			血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品		
1 ㊦	ごはん 牛乳	鮭の南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 ひきな汁	牛乳、 <b>鮭</b> 、 <b>豚肉</b> 、 <b>煮干し</b> 、 <b>油揚げ</b> 、 <b>みそ</b>	玉葱、えだまめ、大根、人参、しょうが、糸こんにゃく	精白米、かたくり粉、油、上白糖、里芋、じゃがいも	880 kcal 34.9 g 21.7 g 3.6 g	
2 ㊦	ごはん 牛乳	チキンカレー もやしとハムのソテー キウイフルーツ	牛乳、 <b>鶏肉</b> 、チーズ、 <b>ハム</b>	玉葱、人参、アップルソース、グリーンピース、もやし、ピーマン、キウイフルーツ、にんにく、しょうが	精白米、油、マーガリン、じゃがいも	833 kcal 27.7 g 20.1 g 3.7 g	
5 目	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ 3個 五目そぼろ 中華スープ	牛乳、 <b>鶏肉</b> 、 <b>大豆</b> 、 <b>ハム</b> 、 <b>ぎょうざ</b> の具	人参、椎茸、グリーンピース、筍、 <b>しめじ</b> 、 <b>チンゲン菜</b> 、 <b>ねぎ</b> 、糸こんにゃく	精白米、かたくり粉、油、上白糖、ごま油、ぎょうざの皮	897 kcal 32.5 g 30.4 g 4.0 g	万石浦中
6 ㊦	ごはん 牛乳	あじの塩こうじ焼き 切り昆布の炒り煮 キャベツのみそ汁	牛乳、 <b>あじ</b> 、 <b>刻み昆布</b> 、 <b>さつま揚げ</b> 、 <b>煮干し</b> 、 <b>油揚げ</b> 、 <b>みそ</b>	ごぼう、人参、キャベツ、えのきたけ、糸こんにゃく	精白米、油、上白糖、じゃがいも	745 kcal 30.7 g 16.4 g 3.2 g	
7 ㊦	背割ソフト ドックパン 牛乳	春巻き 焼きそば ヨーグルト	牛乳、 <b>豚肉</b> 、ヨーグルト、 <b>春巻き</b>	人参、玉葱、もやし、キャベツ、ピーマン	パン、油、中華めん、春巻きの皮	900 kcal 28.2 g 35.1 g 4.7 g	
8 ㊦	ごはん 牛乳	いかのごまだれ焼き れんこんきんぴら 豚汁	牛乳、 <b>いか</b> 、 <b>豚肉</b> 、 <b>豆腐</b> 、 <b>みそ</b>	れんこん、椎茸、いんげん、大根、人参、 <b>白菜</b> 、ごぼう、 <b>ねぎ</b> 、板こんにゃく	精白米、ごま、上白糖、油、ごま油、じゃがいも	752 kcal 30.7 g 15.2 g 3.0 g	11月8日 いい歯の日
9 ㊦	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ 肉じゃが わかめスープ	牛乳、 <b>ハンバーグ</b> 、 <b>豚肉</b> 、 <b>ベーコン</b> 、 <b>豆腐</b> 、 <b>わかめ</b>	人参、玉葱、グリーンピース、筍、 <b>コーン</b> 、 <b>ねぎ</b> 、しょうが、糸こんにゃく	精白米、上白糖、ごま、かたくり粉、油、じゃがいも	838 kcal 32.4 g 19.4 g 4.1 g	
12 目	ごはん 牛乳	さばのねぎみそ焼き ひじきの煮もの おくずかけ	牛乳、 <b>さば</b> 、 <b>みそ</b> 、芽ひじき、 <b>油揚げ</b> 、かつお節	ねぎ、人参、えだまめ、 <b>大豆</b> 、もやし、ごぼう、大根、椎茸、 <b>白菜</b> 、糸こんにゃく	精白米、上白糖、ごま、ごま油、じゃがいも、かたくり粉、 <b>豆腐</b>	799 kcal 32.8 g 18.7 g 3.4 g	
13 ㊦	ごはん 牛乳	豚肉のハーベキューソースかけ 小松菜のさっと煮 みそけんちん汁	牛乳、 <b>豚肉</b> 、 <b>みそ</b> 、 <b>油揚げ</b> 、 <b>煮干し</b> 、 <b>豆腐</b>	玉葱、アップルソース、 <b>小松菜</b> 、もやし、ごぼう、人参、大根、 <b>白菜</b> 、 <b>ねぎ</b> 、しょうが、にんにく、 <b>板こんにゃく</b>	精白米、油、上白糖、じゃがいも、ごま油	811 kcal 32.7 g 22.0 g 3.3 g	
14 ㊦	丸パン 牛乳	豆コロッケ キャベツとウインナーのソテー コーン卵スープ、アーモンドフィッツ	牛乳、 <b>白豆</b> 、 <b>コロッケ</b> 、 <b>ウインナー</b> 、 <b>豆腐</b> 、たまご	キャベツ、 <b>しめじ</b> 、人参、 <b>コーン</b> 、 <b>クリームコーン</b> 、 <b>ほうれんそう</b>	パン、油、かたくり粉	806 kcal 31.5 g 30.7 g 4.9 g	
15 ㊦	ごはん 牛乳	ポークしゅうまい 3個 マーボー豆腐 豆もやしの炒め物	牛乳、 <b>豚肉</b> 、 <b>大豆</b> 、 <b>みそ</b> 、 <b>豆腐</b> 、 <b>ベーコン</b>	ねぎ、人参、玉葱、筍、椎茸、 <b>にら</b> 、 <b>大豆</b> 、もやし、 <b>しめじ</b> 、 <b>チンゲン菜</b>	精白米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油	908 kcal 33.2 g 28.1 g 4.3 g	
16 ㊦	ごはん 牛乳	煮込みおでん もやしとにらの炒め物 みかん、納豆	牛乳、かつお節、 <b>竹輪</b> 、 <b>さつま揚げ</b> 、 <b>結び昆布</b> 、うずら卵、 <b>たこボール</b> 、 <b>納豆</b>	大根、人参、もやし、 <b>にら</b> 、 <b>みかん</b> 、 <b>板こんにゃく</b>	精白米、上白糖、油	783 kcal 32.7 g 16.5 g 3.4 g	万石浦中
19 目	ごはん 牛乳	ササミのレモンソースかけ ちくわソテー ワンタンスープ	牛乳、 <b>鶏ささ身</b> 、 <b>竹輪</b> 、 <b>ハム</b>	レモン汁、もやし、玉葱、 <b>小松菜</b> 、人参、 <b>キャベツ</b> 、 <b>筍</b> 、 <b>ねぎ</b>	精白米、かたくり粉、油、上白糖、ワンタンの皮	792 kcal 33.9 g 17.3 g 3.5 g	荻浜中
20 ㊦	ごはん 牛乳	焼き魚(赤魚) キャベツと油揚げのゴマ炒め みそスープ	牛乳、 <b>あかうお</b> 、 <b>油揚げ</b> 、 <b>豚肉</b> 、 <b>みそ</b>	キャベツ、玉葱、人参、もやし、 <b>コーン</b> 、 <b>ねぎ</b> 、しょうが、にんにく	精白米、油、上白糖、ごま、ごま油	745 kcal 30.7 g 17.4 g 3.9 g	
21 ㊦	金時豆パン 牛乳	笹かまの磯辺揚げ カレーうどん もも缶	牛乳、 <b>笹かま</b> 、 <b>ほろ</b> 、たまご、 <b>あおのり</b> 、 <b>さば節</b> 、かつお節、 <b>鶏肉</b>	玉葱、人参、椎茸、グリーンピース、 <b>ねぎ</b> 、 <b>黄桃</b> 、しょうが、にんにく	パン、薄力粉、油、うどん	869 kcal 34.5 g 22.2 g 4.3 g	
22 木	石巻教育研究会のためお休み						
26 目	ごはん 牛乳	肉団子 2個 ビーフソテー すまし汁	牛乳、かつお節、 <b>さば節</b> 、うずら卵、 <b>肉団子</b>	人参、玉葱、椎茸、 <b>キャベツ</b> 、 <b>しめじ</b> 、 <b>糸みつば</b>	精白米、油、 <b>ビーフン</b> 、ごま油、 <b>さといも</b>	790 kcal 28.4 g 17.9 g 4.0 g	
27 ㊦	ごはん 牛乳	くじらのしぐれ和え 切干大根の炒り煮 小松菜のみそ汁	牛乳、 <b>くじら肉</b> 、 <b>油揚げ</b> 、 <b>煮干し</b> 、 <b>みそ</b>	人参、切干大根、ごぼう、大根、 <b>小松菜</b> 、糸こんにゃく	精白米、かたくり粉、油、ごま、上白糖、じゃがいも	879 kcal 36.9 g 21.5 g 3.6 g	
28 ㊦	ミルクパン 牛乳	オムレツデミソースかけ ペンネときのこのソテー 野菜スープ	牛乳、 <b>オムレツ</b> 、 <b>鶏肉</b> 、 <b>クリーム</b> 、 <b>ベーコン</b>	玉葱、 <b>えのきたけ</b> 、 <b>しめじ</b> 、人参、もやし、 <b>キャベツ</b>	パン、油、上白糖、 <b>ペンネ</b> 、じゃがいも	791 kcal 29.8 g 29.6 g 4.8 g	
29 ㊦	ごはん 牛乳	鶏肉の中華唐揚げ 野菜の中華炒め 春雨五目スープ	牛乳、 <b>鶏肉</b> 、 <b>ベーコン</b>	<b>ねぎ</b> 、玉葱、もやし、 <b>チンゲン菜</b> 、人参、 <b>筍</b> 、椎茸、 <b>白菜</b> 、しょうが	精白米、かたくり粉、油、ごま油、上白糖、 <b>マロニー</b>	789 kcal 27.3 g 19.9 g 4.0 g	
30 ㊦	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 五目豆 じゃがいものみそ汁	牛乳、 <b>さけ</b> 、 <b>鶏肉</b> 、 <b>結び昆布</b> 、 <b>大豆</b> 、 <b>煮干し</b> 、 <b>油揚げ</b> 、 <b>みそ</b>	ごぼう、人参、えだまめ、 <b>キャベツ</b> 、玉葱、 <b>板こんにゃく</b>	精白米、油、上白糖、じゃがいも	769 kcal 34.8 g 15.0 g 3.8 g	

★都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

★ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

