



# 11月のよていこんだてひょう(幼稚園)



石巻市河北学校給食センター

| 日                                                                                                                                                                                                                                                                          | 曜日 | スプーン                    | 主な材料名と3つのはたらき                                             |                                              |                                                              | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂肪<br>塩分                     | 備考<br>(給食止め等)                     |                                                                                     |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                         | 赤のなかま                                                     | 緑のなかま                                        | 黄色のなかま                                                       |                                                       |                                   |                                                                                     |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                         |                                                           |                                              |                                                              |                                                       |                                   | 血や肉や骨に<br>なる食べもの                                                                    | からだの調子をよくし<br>病気を防ぐ食べもの                                                               |
| <div><div><div><div>こんだてめい</div><div>すくすくみやぎっこ</div><div>みやぎのふるさと食材月間</div></div><div></div></div></div> |    |                         |                                                           |                                              |                                                              |                                                       |                                   |                                                                                     |                                                                                       |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                          | 月  |                         | 全校給食止め（振替休業日等・調理食数定数以下）                                   |                                              |                                                              |                                                       |                                   |                                                                                     |                                                                                       |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                          | 水  | ココア<br>パン               | ごもくうどん<br>きびなごのフライ（2こ）<br>チーズいりほうれんそうサラダ                  | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>きびなご チーズ                        | ごぼう にんじん しめじ<br>しいたけ 長ねぎ もやし<br>ほうれん草                        | パン サラダ油 砂糖<br>うどん じゃがいも<br>でんぶん 米粉 大豆油<br>なたね油 ドレッシング | 500<br>20.8<br>19.4<br>2.0<br>491 |  |                                                                                       |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                          | 木  | ごはん                     | あつやきたまごのそぼろあんかけ<br>こんさいサラダ<br>石巻産こまつなとあぶらごのみそしる           | 牛乳 豆腐 みそ<br>たまご 鶏肉 ツナ                        | にんじん 大根 小松菜<br>えのきたけ れんこん<br>ごぼう きゅうり コーン                    | ごはん 油ふ サラダ油<br>砂糖 でんぶん<br>ごまドレッシング                    | 21.5<br>18.3<br>1.5               |                                                                                     |                                                                                       |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                          | 金  | ごはん                     | たことじゃがいものコロコロあげ<br>まめもやしとちくわのソテー<br>はるさめごもくスープ            | 牛乳 豆腐 たこ<br>あおさ 卵白 ちくわ                       | にんじん 白菜 たけのこ<br>長ねぎ 大豆もやし<br>チンゲンサイ                          | ごはん 春雨 ごま油<br>じゃがいも でんぶん<br>小麦粉 大豆油<br>サラダ油           | 474<br>17.1<br>15.9<br>2.0        |                                                                                     |    |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                          | 月  | ごはん                     | 宮城県産ぶたにくのぶたどんのぐ<br>さつまじる<br>みかん                           | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>みそ 豚肉                            | ごぼう にんじん 長ねぎ<br>にんにく しょうが 玉ねぎ<br>大根 こんにゃく みかん<br>しいたけ グリンピース | ごはん サラダ油<br>さつまいも 砂糖                                  | 485<br>20.1<br>14.6<br>1.6        |  |                                                                                       |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火  | ごはん                     | いかのかりんとうあげ<br>かみかみチョレギサラダ<br>とりだんごのちゅうかスープ                | 牛乳 鶏肉 大豆<br>いか 寒天 わかめ                        | にんじん 玉ねぎ 白菜<br>スリムねぎ しょうが<br>にら キャベツ きゅうり                    | ごはん パン粉 ラード<br>でんぶん ごま油 砂糖<br>小麦粉 大豆油<br>ドレッシング       | 470<br>20.0<br>17.3<br>2.5        |                                                                                     |                                                                                       |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                         | 水  | よこわり<br>まるパン            | てりやきハンバーグ<br>カレーパスタ<br>コンソメスープ                            | 牛乳 ウィンナー<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>えび チーズ               | セロリ にんじん 玉ねぎ<br>キャベツ 小松菜<br>エリンギ ビーマン                        | パン 砂糖 でんぶん<br>サラダ油 生クリーム<br>ペンネ                       | 500<br>22.6<br>21.2<br>2.3        |                                                                                     |                                                                                       |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                         | 木  | ごはん                     | さけのみそマヨふうやき<br>にくじゃが<br>宮城の郷土料理「はっとじる」                    | 牛乳 鶏肉<br>鮭 みそ 豚肉                             | にんじん ししいたけ 白菜<br>長ねぎ 玉ねぎ 枝豆<br>こんにゃく                         | ごはん はっと 砂糖<br>マヨネーズ風調味料<br>サラダ油 じゃがいも                 | 514<br>23.0<br>18.7<br>2.0        |                                                                                     |                                                                                       |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金  |                         | 全校給食止め（石教研一斉研修会等・調理食数定数以下）                                |                                              |                                                              |                                                       |                                   |                                                                                     |                                                                                       |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                         | 月  | ごはん                     | くじらのオーロラあえ<br>ひじきのにも<br>なめこじる                             | 牛乳 みそ くじら肉<br>ひじき さつま揚げ                      | 大根 なめこ しょうが<br>長ねぎ 小松菜 玉ねぎ<br>にんじん 大豆もやし<br>こんにゃく 枝豆         | ごはん じゃがいも<br>でんぶん 米粉 大豆油<br>サラダ油 砂糖                   | 480<br>23.1<br>14.0<br>2.1        |                                                                                     |                                                                                       |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火  | ごはん                     | とりにくのごうみソース<br>まめまめサラダ<br>宮城の郷土料理「うーめんじる」                 | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>鶏肉 魚肉ソーセージ<br>大豆                | にんじん 白菜 長ねぎ<br>えのきたけ 三つ葉<br>にんにく しょうが コーン<br>パプリカ キャベツ 枝豆    | ごはん うーめん 砂糖<br>サラダ油 ドレッシング                            | 474<br>22.3<br>17.5<br>2.0        |                                                                                     |                                                                                       |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                         | 水  | しょく<br>パン<br>りんご<br>ジャム | 宮城県産モウカザメクリスピーフライ<br>石巻産こまつなとエリンギのソテー<br>さつまいもチャウダー       | 牛乳 鶏肉 チーズ<br>白いんげん豆 サメ<br>スキムミルク 大豆<br>ウィンナー | 玉ねぎ にんじん しめじ<br>パセリ コーン エリンギ<br>キャベツ パプリカ<br>小松菜             | パン バター 小麦粉<br>さつまいも 生クリーム<br>砂糖 大豆油<br>りんごジャム         | 490<br>21.8<br>20.2<br>2.4        |                                                                                     |  |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                         | 木  | ごはん                     | さばまっきのたつたあげ<br>チャップチェ<br>こねざまっきのたまごスープ                    | 牛乳 豆腐 たまご<br>茎わかめ さば 豚肉                      | にんじん 白菜 しょうが<br>スリムねぎ にんにく<br>玉ねぎ たけのこ<br>パプリカ ビーマン          | ごはん でんぶん<br>大豆油 サラダ油<br>春雨 ごま 砂糖                      | 516<br>22.7<br>21.4<br>2.1        |                                                                                     |                                                                                       |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金  | ごはん                     | 宮城県産ぶたにくしゅうまい（2こ）<br>宮城県産わかめとツナのピリからサラダ<br>宮城県産豆腐のマーボーどうふ | 牛乳 豚肉 レバー<br>大豆 みそ 豆腐<br>わかめ ツナ              | しょうが にんにく にら<br>にんじん ししいたけ<br>たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ<br>きゅうり 大根        | ごはん サラダ油<br>砂糖 でんぶん 小麦粉<br>ラー油 ごま油<br>ごまドレッシング        | 551<br>23.7<br>21.8<br>2.2        | <div>11月24日は<br/>和食の日</div>                                                         |                                                                                       |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火  | ごはん<br>あじつけ<br>のり       | ほっけのしおからあげ<br>おかからいり<br>宮城の郷土料理「おくすかけ」                    | 牛乳 油揚げ 豆腐<br>ほっけ 鶏肉 ちくわ<br>おかから 味付けのり        | にんじん しめじ ごぼう<br>こんにゃく しょうが<br>にんにく きくらげ<br>スリムねぎ             | ごはん りいも まめふ<br>砂糖 でんぶん ごま油<br>米粉 大豆油 サラダ油             | 517<br>23.9<br>19.1<br>2.2        |                                                                                     |                                                                                       |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                         | 水  | せわり<br>げんえん<br>ソフトパン    | やきそば<br>ウィンナーケチャップかけ<br>みかんゼリー入りフルーツのヨーグルトあえ              | 牛乳 豚肉<br>ウィンナー<br>ヨーグルト                      | しょうが にんじん<br>玉ねぎ もやし キャベツ<br>ビーマン みかん バイン<br>もも              | パン サラダ油<br>焼きそば麺 ナタデココ<br>みかんゼリー<br>生クリーム             | 512<br>18.3<br>19.7<br>2.1        |                                                                                     |                                                                                       |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                         | 木  | ごはん                     | とりにくのにしモンに<br>ごもくきんぴら<br>じゃがいもとはくさいのみそしる                  | 牛乳 豆腐 みそ<br>鶏肉 豚肉<br>さつま揚げ                   | にんじん 白菜 レモン<br>ほうれん草 こんにゃく<br>ごぼう れんこん                       | ごはん じゃがいも<br>でんぶん 砂糖 ごま油<br>ごま 大豆油                    | 495<br>24.6<br>16.7<br>1.8        |                                                                                     |                                                                                       |
| 27                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金  | むぎ<br>ごはん               | ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>りんご                                | 牛乳 豚肉 チーズ<br>スキムミルク<br>白いんげん豆                | にんにく しょうが<br>玉ねぎ にんじん<br>ブルーベリー キャベツ<br>コーン りんご              | ごはん 押麦 サラダ油<br>じゃがいも<br>ドレッシング                        | 511<br>15.6<br>17.6<br>2.0        |                                                                                     |                                                                                       |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                         | 月  | ごはん                     | あかうおのたつたあげ<br>石巻産こまつなのさつとに<br>けんちんじる                      | 牛乳 豆腐 油揚げ<br>赤魚 さつま揚げ                        | ごぼう にんじん 長ねぎ<br>しょうが もやし 小松菜                                 | ごはん りいも 米粉<br>でんぶん 大豆油<br>砂糖 ごま油                      | 475<br>21.1<br>17.5<br>2.0        |                                                                                     |                                                                                       |

※牛乳は毎日つきます。※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。 ☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。

★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。

(石巻市河北学校給食センター：TEL 0225-62-2354)

【今月の地場産物《宮城県産》】

・ごはん ・パン ・牛乳 ・押麦 ・たまご ・わかめ  
・豆腐 ・豚肉 ・長ねぎ ・さば ・油揚げ ・ツナ ・大豆 ・枝豆 ・油ふ ・米粉  
・サメ ・うーめん ・豚肉しゅうまい ・味付けのり ・りんごジャム

【今月の地場産物《石巻産》】

・みそ ・しょうゆ ・さつま揚げ ・ちくわ  
・小松菜 ・焼きそば麺 ・スリムねぎ ・パプリカ