11月の予定献立表（小学校）

石巻市住吉学校給食センター

日 曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき 赤のなかま（血や肉や骨になる食べもの）	緑のなかま（からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの）	黄色のなかま（はたらく力や熱になる食べもの）	栄養価（エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分）	備考（給食止め等）
2 月	全校給食止め（振替休業日）						全小中学校
3 火	文化の日						
4 水		ミルクパン ぎゅうにゅう	ごもくうどん きびなごカリカリフライ(2コ) ◆チーズいりポパイサラダ	牛乳　きびなご　鶏肉 油揚げ　うずらの卵 チーズ	しょうが　にんじん 長ねぎ　たけのこ　コーン 干し椎茸　パプリカ きゅうり　ほうれんそう キャベツ　ぶなしめじ	ミルクパン　でん粉 砂糖　パン粉　大豆油 うどん　ドレッシング	622 Kcal 25.5 g 27.1 g 2.4 g	
5 木		ごはん ぎゅうにゅう	さけのてりやき きりぼしだいこんのいりに どさんこじる ☆◆とうにゅうパンナコッタ	牛乳　豚肉　鮭　豆腐 さつま揚げ　みそ	にんじん　玉ねぎ　コーン こんにゃく　いんげん にんにく　長ねぎ はくさい　切干大根	ごはん　でん粉　砂糖 バター　ごま油 サラダ油　じゃがいも 豆乳パンナコッタ	622 Kcal 27.6 g 14.1 g 3.1 g	
6 金		ごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんとうあげ ごもくきんぴら はっとじる	牛乳　いか　鶏肉 茎わかめ	しょうが　みつば にんじん　こんにゃく だいこん　まいたけ ごぼう　ピーマン	ごはん　砂糖　でん粉 大豆油　サラダ油 小麦粉　ごま油　ごま はっと　油麩	625 Kcal 26.3 g 16.0 g 2.3 g	向陽小2年・4年
9 月		ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのそぼろあんかけ とりにくとだいこんのいりに さといものみそしる	牛乳　たまご　豚肉 鶏肉　豆腐　油揚げ みそ	にんじん　しょうが だいこん　えだまめ こまつな　ぶなしめじ	ごはん　でん粉 サラダ油　砂糖 さといも	639 Kcal 27.8 g 22.0 g 2.8 g	中里小
10 火	○	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのバンバンジーソース ◆かみかみチョレギサラダ とうふボールスープ	牛乳　赤魚　寒天 わかめ　豆腐　鶏肉	しょうが　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　にんじん　長ねぎ パプリカ　こんにゃく はくさい　干し椎茸 スリムねぎ　えのきだけ	ごはん　大豆油　ごま ごま油　ドレッシング パン粉　でん粉　砂糖	628 Kcal 24.1 g 21.2 g 2.1 g	
11 水	○	よこわり まるパン ぎゅうにゅう	てりやきハンバーグ こんさいサラダ コンソメスープ	牛乳　鶏肉　豚肉 ツナ　いんげん豆 大豆	玉ねぎ　ごぼう　れんこん にんじん　きゅうり コーン　はくさい　パセリ	丸パン　砂糖　ごま でん粉　ドレッシング じゃがいも	603 Kcal 26.8 g 23.8 g 3.0 g	
12 木		ごはん ぎゅうにゅう	いわしのカレーしょうゆに にくじゃが けんちんじる	牛乳　いわし　豚肉 鶏肉　油揚げ　豆腐	にんじん　スリムねぎ こんにゃく　グリンピース 玉ねぎ　だいこん　ごぼう	ごはん　サラダ油 じゃがいも　砂糖 ごま油	632 Kcal 27.0 g 21.2 g 2.3 g	
13 金	全校給食止め（石教研一斉授業研究会）						全小中学校
16 月		ごはん ぎゅうにゅう	さばまっきのたつたあげ チャプチェ こねぎまっきのたまごスー	牛乳　さば　豚肉 鶏肉　茎わかめ　豆腐 たまご	しょうが　にんにく 玉ねぎ　干し椎茸 にんじん　たけのこ スリムねぎ　パプリカ チンゲンサイ	ごはん　春雨　大豆油 砂糖　ごま油　でん粉 サラダ油	645 Kcal 26.4 g 24.4 g 1.9 g	まっき献立
17 火		ごはん わかめ ふりかけ ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき ◆まめまめサラダ うーめんじる	牛乳　わかめ　のり 大豆　魚肉ソーセージ 鶏肉　なると　油揚げ	りんご　長ねぎ　にんにく しょうが　にんじん　みつば パプリカ　キャベツ きゅうり　えだまめ 干し椎茸　えのきだけ	ごはん　砂糖　ごま油 ドレッシング うーめん	610 Kcal 27.1 g 20.0 g 2.0 g	
18 水		しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう	モウカザメクリスピー こまつなとエリンギのソテー さつまいもいりチャウダー	牛乳　チーズ ウインナー　豚肉 大豆　ふか肉 スキムミルク	コーン　玉ねぎ　にんにく にんじん　キャベツ パセリ　エリンギ こまつな　ぶなしめじ パプリカ	食パン　りんごジャム 小麦粉　でん粉　大豆油 オリーブ油　サラダ油 さつまいも　生クリーム 白いんげん豆	680 Kcal 30.1 g 27.8 g 3.3 g	向陽小1年
19 木	○	むぎごはん ぎゅうにゅう	みやぎけんさんぶたにくシューマイ(2コ) マーボーどうふ ◆かいそうサラダ ☆◆ヨーグルト	牛乳　豚肉　大豆 みそ　ツナ　豆腐 海藻ミックス ヨーグルト	玉ねぎ　しょうが　コーン だいこん　にんじん　にら 干し椎茸　たけのこ にんにく　キャベツ パプリカ　長ねぎ	ごはん　砂糖　小麦粉 サラダ油　押し麦 ラー油　ごま油 でん粉	626 Kcal 25.6 g 18.4 g 2.1 g	貞山小2年
20 金		ごはん ぎゅうにゅう	くじらのオーロラソース ひじきのいりに なめこじる	牛乳　大豆　ひじき さつま揚げ　くじら肉 油揚げ　豆腐　みそ	玉ねぎ　にんじん　なめこ グリンピース　トマト こんにゃく　えだまめ だいこん　こまつな	ごはん　砂糖　大豆油 サラダ油　でん粉	652 Kcal 30.0 g 18.2 g 2.7 g	
23 月	勤労感謝の日						
24 火		ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう	ほっけのからあげ おからのいりに おくずかけ	牛乳　味付けのり ほっけ　大豆　豚肉 ちくわ　豆腐　油揚げ おから	にんじん　きくらげ えだまめ　スリムねぎ 干し椎茸　ごぼう だいこん　たけのこ こんにゃく	ごはん　砂糖　でん粉 サラダ油　大豆油 じゃがいも　まめふ	647 Kcal 29.0 g 22.2 g 3.2 g	11月24日 和食の日
25 水	○	せわりげん えん ソフトパン ぎゅうにゅう	やきそば ポイルウインナーケチャップソース ◆ナタデココいりフルーツヨーグルト	牛乳　豚肉 ウインナー ヨーグルト	しょうが　黄桃　玉ねぎ もやし　ピーマン　みかん キャベツ　にんじん	ソフトパン　サラダ油 砂糖　ナタデココ みかんゼリー 生クリーム　焼きそば麺	606 Kcal 23.0 g 21.0 g 3.3 g	
26 木		ごはん ぎゅうにゅう	たことじゃがいものコロコロあげ まめもやしとちくわのソテー はるさめごもくスープ	牛乳　たこ　あおさ たまご　ちくわ　豚肉 うずらの卵	えだまめ　パプリカ 長ねぎ　大豆もやし ピーマン　しょうが にんじん　干し椎茸 はくさい　たけのこ	ごはん　じゃがいも でん粉　春雨　大豆油 ごま油　小麦粉	648 Kcal 25.7 g 22.9 g 1.8 g	
27 金	○	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ◆コールスローサラダ りんご	牛乳　豚肉　チーズ スキムミルク	玉ねぎ　りんご　しょうが にんじん　プルーン にんにく　グリンピース キャベツ　きゅうり コーン	ごはん　サラダ油 砂糖　ドレッシング じゃがいも	647 Kcal 18.5 g 19.8 g 2.5 g	
30 月	○	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ さつまじる みかん	牛乳　豚肉　油揚げ 豆腐　みそ	しょうが　長ねぎ にんじん　こんにゃく グリンピース　だいこん 玉ねぎ　みかん	ごはん　サラダ油 砂糖　ごま油 さつまいも	622 Kcal 24.4 g 17.0 g 2.2 g	

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。
● スプーンの欄に、○印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。
● ☆は業者から直接、学校に配送されます。　◆は学校冷蔵庫保存になります。

〈今月の石巻産・宮城県産の主な食材〉ごはん・押し麦・パン・焼きそば 麺・牛乳・豚肉・ふか肉・豆腐・わかめ・油麩・くじら肉
味付けのり・ヨーグルト・しょうゆ・みそ・小松菜・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ・大豆・えだまめ・りんごジャム　など