



日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 木	キムタクごはん	○	チョレギサラダ トックスープ ミルクゼリー	米, 麦, ごま油, 白ごま, さとう, ひまわり油, トック	牛乳, ベーコン, わかめ, 鶏肉, 粉寒天, 生クリーム	白菜キムチ(エビ無し), たくあん漬, 万能ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, チンゲンサイ, たまねぎ, にんにく, だいこん, しょうが, 長ねぎ, 黄桃缶	608 kcal 17.5 g
3 金	アップルトースト	○	秋のクリームシチュー キャベツサラダ	胚芽食パン(卵), バター, はちみつ, ひまわり油, 小麦粉, さつまいも, さとう	牛乳, 鶏肉, 生クリーム	りんご, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, しめじ, パセリ, キャベツ, ほうれんそう, もやし	655 kcal 21.9 g
旬の献立①							
6 月	ソース焼きそば	○	とりだんごスープ さつまステック	蒸し中華めん, ひまわり油, やまといも, でんぶん, ごま油, さつまいも, さとう	牛乳, 豚肉, あおりの, 鶏ひき肉	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, もやし, たけのこ, だいこん, はくさい, えのきたけ, しょうが, 長ねぎ, チンゲンサイ	622 kcal 23.0 g
7 火	ごはん	○	秋かつおのかおり焼き こんにやくとれんこんのさんびら いもこ汁	米, 麦, さとう, ごま油, つきこんにやく, 白ごま, ひまわり油, さといも	牛乳, かつお, みそ, さつま揚げ(卵不使用), 豚かた肉, 油揚げ	にんにく, しょうが, れんこん, にんじん, 万能ねぎ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	620 kcal 29.7 g
8 水	黒ざとうパン	○	ポテトミートグラタン 特製ドレッシングサラダ カレーたまごスープ くだもの	黒砂糖パン, ひまわり油, じゃがいも, マカロニ, さとう, でんぶん	牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ, チーズ, ベーコン, 卵	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, グリンピース, キャベツ, もやし, きゅうり, りんご, はくさい, ホールコーン, こまつな, くだもの	615 kcal 24.6 g
9 木	とりにくのうま煮丼	○	もやしとちくわのからしあえ みそ汁(だいこん・なめこ)	米, 麦, ひまわり油, つきこんにやく, さとう, でんぶん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪, 豆腐, みそ	しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, はくさい, しめじ, さやいんげん, もやし, こまつな, だいこん, なめこ, 長ねぎ	619 kcal 23.1 g
目を大切に にしよう 目の愛護デー							
10 金	あんかけチャーハン	○	じゃこサラダ ブルーベリーヨーグルト	米, 麦, ごま油, ひまわり油, さとう, でんぶん, 白ごま	牛乳, 卵, 豚かた肉, なると(卵不使用), わかめ, ちりめんじゃこ	にんにく, しょうが, きくらげ, にんじん, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ, だいこん, もやし, ブルーベリー, レモン	665 kcal 25.3 g
14 火	和風きのこスパゲッティ	ミルク メーク	ささみと野菜の和風サラダ かきたま汁	スパゲッティ, ひまわり油, バター, さとう, 白ごま, でんぶん	牛乳, ベーコン, 豚かた肉, みそ, わかめ, 鶏ささ身, 豆腐, 卵	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, マッシュルーム, えのきたけ, しめじ, 万能ねぎ, もやし, だいこん, たけのこ, はくさい, 長ねぎ, こまつな	604 kcal 26.7 g
15 水	フルコギ丼	○	はるさめスープ カルピスゼリー	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぶん, 白ごま, ごま油, はるさめ	牛乳, 豚かた肉, ベーコン, 粉寒天, 乳酸飲料	たまねぎ, にんじん, もやし, たけのこ, 干しいたけ, りんご, しょうが, にんにく, にら, えのきたけ, はくさい, こまつな, 長ねぎ, みかん缶	627 kcal 20.3 g
16 木	チョコクリームパン	○	ポトフ にんじんだレタッパ サラダ くだもの	ココアパン, さとう, コーンスターチ, じゃがいも, マカロニ, ひまわり油	牛乳, 生クリーム, 練乳, 鶏肉, フランクフルト	にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, ほうれんそう, ホールコーン, りんご, くだもの	611 kcal 21.3 g
17 金	ごはん & なっばふりかけ	○	魚と野菜の中華うま煮 はくさいスープ	米, 麦, ごま油, さとう, 白ごま, でんぶん, ひまわり油, はるさめ	牛乳, みそ, 粉かつお, もみ海苔, めかじき, 豚かた肉	こまつな, しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, チンゲンサイ, えのきたけ, はくさい, 長ねぎ, にら	632 kcal 23.6 g
20 月	ジャンバラヤ	○	ツナサラダ ほたてのチャウダー	米, 麦, ひまわり油, バター, 小麦粉, じゃがいも	牛乳, ウィナー, ツナ缶, ベーコン, ほたてがし, 生クリーム	にんにく, セロリー, 赤パプリカ, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, ビーマン, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, ホールコーン, パセリ	656 kcal 21.4 g
21 火	しっぽくうどん	○	やみつぎキャベツ さつまいも蒸しパン	うどん, ひまわり油, こんにやく, 白ごま, ごま油, 小麦粉, さとう, さつまいも	牛乳, 鶏肉, かまぼこ(卵不使用), 油揚げ, ちりめんじゃこ, 塩昆布	にんじん, はくさい, しめじ, 長ねぎ, キャベツ	643 kcal 24.0 g
22 水	あぶらふ丼	○	おくずかけ くだもの	米, 麦, ひまわり油, つきこんにやく, 油ふ, さとう, でんぶん, さといも, そうめん	牛乳, 鶏ひき肉, 卵, 油揚げ	しょうが, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, こまつな, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, くだもの	665 kcal 24.0 g
宮城県の料理							
23 木	ナン	○	ほうれん草とチーズのキーマカレー マカロニのサラダ グレーゼリー	ナン, 小麦粉, ひまわり油, じゃがいも, はちみつ, マカロニ, さとう	牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ, カテージチーズ, 粉寒天	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, りんご, ほうれんそう, もやし, キャベツ, ホールコーン, ぶどうジュース	640 kcal 25.1 g
インドの料理							
24 金	ふきよせ栗おこわ	乳 ジョブ	さばの竜田あげ のっぺい汁	米, もち米, むぎ栗, ひまわり油, さとう, でんぶん, こんにやく	発酵乳, 鶏肉, 油揚げ, さば, 豚かた肉, 豆腐	にんじん, しめじ, 万能ねぎ, しょうが, だいこん, こまつな, 長ねぎ	722 kcal 27.3 g
旬の献立②							
27 月	中華まぜごはん	○	切干大根のたまご焼き わかめスープ くだもの	米, 麦, ひまわり油, さとう, ごま油, 焼きふ	牛乳, 豚ひき肉, ベーコン, さくらえび, 卵, 鶏肉, 豆腐, わかめ	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, ザーサイ, 長ねぎ, たまねぎ, 切干大根, にら, はくさい, こまつな, くだもの	635 kcal 25.2 g
28 火	ごはん & ゆかりふりかけ	○	肉じゃが みそトレサラダ	米, 麦, 白ごま, ひまわり油, つきこんにやく, じゃがいも, さとう	牛乳, 豚肉, みそ	ゆかり, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, もやし, こまつな	623 kcal 21.2 g
29 水	ジャージャーめん	○	糸かてんのサラダ 白玉フルーツポンチ	蒸し中華めん, ひまわり油, さとう, でんぶん, ごま油, しらたま	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, みそ, 糸寒天, ちりめんじゃこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, だいこん, こまつな, もやし, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶, りんご缶	653 kcal 25.0 g
30 木	きのこごはん	○	さけのチャンチャン焼き いなか汁 くだもの	米, 麦, ひまわり油, さとう, ごま油, こんにやく	牛乳, 粉かつお, 鶏肉, 油揚げ, さけ, みそ, 豆腐	干しいたけ, にんじん, しめじ, えのきたけ, まいたけ, 万能ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, くだもの	623 kcal 29.8 g
旬の献立③							
31 金	メープルバタートースト	○	トマトシチュー フライドパンキンサラダ	食パン, バター, メープルシロップ, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, はちみつ	牛乳, 豚肉, 赤いんげんまめ	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, かぶ, ホールトマト, グリンピース, かぶ(葉), もやし, ほうれんそう, キャベツ, かぼちゃ	644 kcal 21.6 g
ハロウィン							

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

10月分 一日あたりの平均	637 kcal 23.9 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g