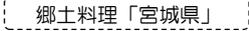




# 献立表



実施日		献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギーたんぱく質		
日	曜日		牛乳	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
2	月	しょうゆラーメン 春巻き 東京御所柿 	○ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きくらげ 干しいたけ かき	冷凍ラーメン さとう はるさめ 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	ごま油 ラード 油	871 35.1	kcal g	
4	水	ひじきおこわ みそ汁 つぼだいのもみじ焼き 変わり煮浸し	○ 鶏肉 油揚げ 豆腐 米みそ(赤) 米みそ(白) つぼだい	牛乳 芽ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	なめこ しめじ 干しいたけ キャベツ	精白米 もち米 さとう つきこんにゃく	油	835 38.3	kcal g	
5	木	きなこトースト 白菜のクリーム煮 ひじきのぴりっとサラダ	○ きな粉 ベーコン 鶏肉ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 芽ひじき	にんじん かぶ(葉)	セロリー たまねぎ にんにく はくさい かぶ きゅうり ホールコーン キャベツ	食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	877 32.8	kcal g	
6	金	きんぴら入りチャーハン ワンタンスープ レモン豆花(トーフア)  <small>読書週間の献立「ライオンのおやつ」より</small>	○ 豚肉 鶏肉 米みそ(白) 豆乳	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ ごぼう れんこん 干しいたけ レモン	精白米 米粒麦 さとう ワンタンの皮 片栗粉	油 ごま油	793 28.0	kcal g	
9	月	麦ごはん すまし汁 チキンチキンごぼう かみごたえきんぴら  <small>「いい歯の日」</small>	○ 鶏肉 するめ	牛乳 生わかめ	にんじん 赤ピーマン さやいんげん こまつな	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ えのきだけ	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう つきこんにゃく あられ麩	油 ごま油	862 29.7	kcal g	
10	火	コーン茶飯 大蔵大根のおでん 大根葉とキャベツのごま酢和え	○ 揚げホール さつま揚げ 焼き竹輪 はんぺん うずら卵水煮	牛乳 結び昆布 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん葉	ホールコーン 大蔵だいこん キャベツ	精白米 米粒麦 さとう さといも ちくわぶ	油 ごま油	775 30.6	kcal g	
11	水	手作りシナモンロール 鶏肉とマカロニのシチュー シーザーサラダ	○ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース冷凍 キャベツ きゅうり ホールコーン	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	860 28.2	kcal g	
12	木	油麩丼 おくずかけ 笹かま入りおひたし  <small>郷土料理「宮城県」</small>	○ 卵 油揚げ 笹かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	干しいたけ たまねぎ ごぼう はくさい	精白米 米粒麦 油麩 さとう しらたき じゃがいも 片栗粉 温麺	油	780 30.5	kcal g	
13	金	シーフードカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 洋なし	○ むきえび いか あさり水煮 ほたて貝	牛乳	にんじん ホールトマト ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ ホールコーン 西洋なし	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	842 29.1	kcal g	

16	月	オムライス じゃこと豆のサラダ コーンパスタスープ	○	鶏肉 卵 ひよこまめ	牛乳 ちりめんじゃこ スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ グリーンピース冷凍 キャベツ きゅうり にんにく しょうが ホールコーン	精白米 米粒麦 さとう スパゲッティ	油 ごま油 バター	842 29.1	kcal g
17	火	天ぷらうどん 即席漬け ふかしいも	○	きす 焼き竹輪 粉かつお	牛乳 あおのり	にんじん	干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	冷凍うどん さとう 小麦粉 さつまいも	油	842 30.8	kcal g
18	水	大根飯 鮭の照り焼き まめぶ汁 りんご	○	さけ 鶏肉 油揚げ	牛乳	だいこん葉 たかな漬 にんじん	だいこん しょうが ごぼう 干しいたけ 長ねぎ りんご	精白米 さといも 小麦粉 白玉粉 黒砂糖	ごま油 油 くるみ	893 37.7	kcal g
19	木	豚ごぼうトースト ポテトクリームスープ じゃこサラダ プリン	○	豚肉 卵	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム ちりめんじゃこ	パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも さとう	オリーブ油 バター ごま油	768 31.3	kcal g
20	金	サフランライスのパエリア 鶏肉のアヒージョ トマトスープ	○	鶏肉 いか むきえび あさり水煮 鶏肉 ベーコン	牛乳 アンチョビ	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ ホールトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム 缶 セロリー	精白米 米粒麦 じゃがいも シエルマカロ ニ	バター オリーブ油 油	855 37.9	kcal g
24	火	五穀めし すきやき煮 野菜のわさび和え いが栗揚げ	○	あずき 大豆 豚肉 焼き豆腐 白いんげん	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ えのきだけ 長ねぎ キャベツ	精白米 もち米 米粒麦 きび しらたき さとう 焼きふ(車ふ) 小麦粉 白玉粉 そうめん	ごま油 油 バター	844 31.8	kcal g
25	水	グラタンパン かぶのスープ かぼちゃサラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	ほうれんそう かぶ(葉) にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ エリンギ水煮 セロリー しょうが キャベツ かぶ ホールコーン	丸パン 小麦粉 さとう	油 バター	766 30.7	kcal g
26	木	カレー風味きつね丼 みそ汁 焼きりんご	○	豚肉 油揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳 生わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ 長ねぎ えのきだけ だいこん りんご	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 グラニュー糖	油 バター	910 32.2	kcal g
27	金	スパゲティナポリタン とうもろこしとレンズ豆のスープ バイクドポテト	○	ベーコン 豚肉 鶏肉 レンズまめ	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ しめじ ホールコーン	スパゲッティ じゃがいも	油 バター	831 31.9	kcal g
30	月	ごはん さばのコチュジャン焼き チョレギサラダ タッコムタン(韓国風丼ｽｰﾌﾟ)	○	さば 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	精白米 米粒麦 さとう	ごま油 油	761 30.6	kcal g

◎天候や感染症流行等の休校に備え、パンはキャンセルのしやすい食パン・コッペパンを中心に使用しています。また、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
11月分 1日あたりの平均	835	32.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5