



日	曜	休みの学校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4	火	城南小	ごはん	あつやきたまご きのこのちゅううかいため みそめごワシントンスープ まめりいこざかな	たまご ぶたにく みそ だいず かたくちいわし	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ たまねぎ もやし ねぎ メンマ しょくひん	ごはん ごめあぶら さとう でんぶん ごま ごめごワシントン	642	29.4
5	水	山王小	ごはん	ぶたにくのみそやき かいそうサラダ ☆じゃがもちじる	ぶたにく みそ くきわかめ わかめ しろとさか こんぶ あかとさか えび あぶらあげ なると	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま あおじそドレッシング じゃがいも でんぶん ふ	599	26.0
6	木		バトロールパン	トマトミートオムレツ マカロニサラダ コーンスープ	たまご とりにく ぎょにくソーセージ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ なまクリーム	きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム トマト	パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング ごめあぶら	735	24.0
7	金	山王小5年生	ごはん	ドライカレー ビーフンスープ クレープ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ グリンピース にんじん しょくひん にんにく にまつな ねぎ しいたけ	ごはん ごめあぶら カレールウ ビーフン ごまあぶら クレープ	681	26.0
10	月				きゅう 給食 お 休み				
11	火		ごもくごはん	いわしのみそに ごますあえ きのことたまごのスープ	いわし みそ あぶらあげ とりにく たまご なると	もやし しめじ ごぼう にんじん きくらげ たけのこ きゅうり にまつな	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぶん	763	30.8
12	水	八幡小	せわりコッペパン	ステイックバーグトマトソース クラムチャウダー いちごヨーグルト	とりにく ぶたにく あさり ベーコン ギュウにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン じゃがいも バター パンこ さとう	704	32.0
13	木	山王小5年生	ごはん	しんりんどりのたつたあげ わかめとツナのサラダ うめんじる	とりにく わかめ ツナ なると あぶらあげ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ	ごはん ごめあぶら さとう フレンチドレッシング うめん じゃがいも ふ でんぶん	594	23.7
14	金	城南小	ごはん	あじつけにくだんご (2こ) ナムル とんじる	かまぼこ とりにく ぶたにく とうふ みそ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ほくさい たまねぎ	ごはん ごま パンこ かんこくナムルドレッシング さとう じゃがいも ごめあぶら	597	25.4
17	月		ミルクパン	ハムチーズフライ ミートボールシチュー グレープゼリー コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶたにく とりにく チーズ だいず スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン ごめあぶら じゃがいも ハヤシルウ コーヒーぎゅうにゅうのもと ゼリー パンこ こむぎこ	789	27.0
18	火		わかめごはん	ツナあつやきたまご はるさめサラダ にくじゃが	わかめ たまご ハム ぶたにく ちくわ ツナ	にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん はるさめ ごま ちゅうかドレッシング じゃがいも こんにゃく さとう ごめあぶら	653	25.5
19	水		ごはん	とびうめえチキン がめに まめふじる	とびうめえチキン がめに まめふじる (友好都市 メニュー (太宰府)	うめ にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ たいこん ねぎ	ごはん ごめあぶら さとう こんにゃく ごまあぶら じゃがいも ふ でんぶん	664	26.1
20	木		せわりコッペパン	ワインナー(たくじょうケチャップ) ツナポテトサラダ あおだいすのポタージュ	ワインナー ツナ ベーコン スキムミルク ギュウにゅう あおだいす	たまねぎ きゅうり にんじん	パン じゃがいも マヨネーズ ごめあぶら	714	28.4
21	金				きゅう 給食 お 休み				
25	火		むぎごはん	ミニはるまき わかめあえ マーボーとうふ	わかめ かまぼこ とうふ ぶたにく だいず みそ	とうもろこし きゅうり にんじん ねぎ にら しいたけ しょくひん にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ ごめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ わふうドレッシング	702	25.5
26	水		とうにゅうしょくパン (ブルーベリージャム)	チーズインハンバーグ さんしょくソテー ABCスープ	とりにく ウィンナー ベーコン チーズ	とうもろこし えだまめ にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ バセリ	パン パター マカロニ ジャム パンこ	639	24.8
27	木		ごいほいりごはん	たがじょうみそカレー きゅうりのメンマあえ Fe ヨーグルト	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	きゅうり メンマ にんじん たまねぎ トマト えだまめ とうもろこし にんにく	ごはん こだいまい ごまあぶら ごま じゃがいも ごめあぶら カレールウ	694	24.8
28	金		ごはん	ほっけのてりやき マセドンサラダ だいこんとあさりのみそしる	ほっけ ハム だいず とうふ あさり みそ	えだまめ だいこん にんじん ほれんそう	ごはん さつまいも マヨネーズ じゃがいも	619	31.3

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

都合により献立が変更になる場合があります。

11月給食だより

こんげつのえいようもくひょう

バランスのよいしょくじをしよう

こんづつ じばさんひん
今月の地場産品

にんじん ねぎ だいこん にら
こまつな ほれんそう はくさい みそ

月平均栄養量

	エネルギー 1回当たりの平均 674kcal	たんぱく質 27.0g	しつつ 脂質 22.2g	しきくさんちうどうりょう 食塩相当量 2.8g
--	------------------------------	----------------	--------------------	-------------------------------

こんだてめい
しりい
献立表で印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。

11月は「多賀城地場産物推進月間」です!
~給食の地場地消についてご紹介します~

多賀城の学校給食には、地域農家のみなさんや業者の方と連携し、地場産物(多賀城産・宮城県産の食材)を積極的に取り入れています。特に10・11月は、「食材王国みやぎ地場地消月間」のため、普段よりも多くの地場産物を使用しています。

地場産物を使用することは、新鮮でおいしいだけでなく、輸送によるCO2を削減し、自然環境を守ることへもつながります。食材を購入する時は、地場産物を選んでおいしく食べましょう。

主食

ごはん

パン

めん

うどん

うどん