

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 す	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		
4	火		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 しろうさか 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
5	水		バターロールパン	トマトミートオムレツ マカロニサラダ あおだいすのポタージュ	たまご とりにく きよにくソーセージ あおだいす ベーコン きゅうにゅう スキムミルク	きゅうり たまねぎ にんじん トマト	パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら	754	26.3
6	木		ごはん	ドライカレー ビーフンスープ クレープ	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ グリンピース 〔にんじん〕 しょうが にんにく 〔こまつな〕 ねぎ しいたけ	ごはん こめあぶら カレールウ ビーフン ごまあぶら クレープ	681	26.0
7	金	多賀城小	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 にんじん きゅうり しめじ きくらげ こまつな ごぼう たけのこ	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぶん	763	30.8
10	月		きゅう しょう やす 給 食 お 休 み						
11	火	東 小	せわりコッパン	スティックバーグ(たくじょうケチャップ) クラムチャウダー ヨーグルト	とりにく ぶたにく あさり ベーコン きゅうにゅう 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	700	31.2
12	水		ごはん	しなりんどのりのたつたあげ わかめとツナのサラダ うーめんじる	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 〔ねぎ〕 しいたけ	ごはん こめあぶら さとう フレンチドレッシング うーめん じゃがいも ふ でんぶん	594	23.7
13	木		ごはん	あじつけにくだんご (2こ) ナムル とんじる	とりにく かまぼこ 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〕 〔ねぎ〕 〔はくさい〕 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 こめあぶら	597	25.4
14	金		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 だいす 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 こめあぶら 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 パン	789	27.0
17	月	多賀城小	わかめごはん	みやぎけんさんあつやきたまご はるさめサラダ にくじゃが	たまご わかめ ハム ぶたにく ちくわ	〔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 こめあぶら	654	25.4
18	火		ごはん	とびうめえチキン がめに まめふじる	とりにく あぶらあげ なると	うめ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ 〔だいこん〕 〔ねぎ〕	ごはん こめあぶら さとう こんにゃく ごまあぶら じゃがいも ふ でんぶん	665	26.1
19	水		せわりコッパン	ウインナー(たくじょうケチャップ) ツナポテトサラダ コーンスープ	ウインナー ツナ ベーコン スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも マヨネーズ こめあぶら	697	26.1
20	木		ごはん	こんさいいりつくね よんしゅやさいのナムルふう あぶらふのみそしる	とりにく こんぶ とうふ 〔みそ〕	こまつな にんじん もやし とうもろこし 〔ほうれんそう〕 〔ねぎ〕 えのきたけ ごぼう たまねぎ れんこん	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも ふ	597	21.7
21	金	多賀城小5年生 天 真 小	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 だいす 〔みそ〕	とうもろこし きゅうり 〔にんじん〕 〔ねぎ〕 にら しいたけ しょうが にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ こめあぶら 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
25	火		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 ウインナー 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 パセリ	パン バター マカロニ ジャム パンこ	640	24.8
26	水		こだいまいいりごはん	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 ひよこめめ スキムミルク 〔みそ〕 きゅうにゅう 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 こめあぶら カレールウ	694	24.8
27	木		ごはん	ほっけのてりやき マセドアンサラダ だいこんとあさりのみそしる	ほっけ ハム だいす とうふ あさり 〔みそ〕	えだまめ だいこん 〔にんじん〕 〔ほうれんそう〕	ごはん さつまいも マヨネーズ じゃがいも	618	31.3
28	金		チョコレートパン	ハムピカタ(たくじょうケチャップ) スパゲティミートソース スコッチプロス	ハム たまご ぶたにく とりにく ベーコン ひよこめめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	パン オリーブあぶら スパゲッティ じゃがいも おおむぎ	668	24.1
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。					ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	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

こんげつ じほさんひん
今月の地場産品
にんじん ねぎ キャベツ だいこん
こまつな ほうれんそう はくさい みそ
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。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	671 kcal	26.2g	22.5g	2.8g

給食は、栄養バランスの
良い食事のお手本です！

主菜

さかな にく たまご だいす
魚、肉、卵、大豆・
大豆製品など、おもに
からだをつくるもとになる
しょくひん おお つか
食品を多く使った
おかす

牛乳

ほね は
骨や歯をつくる
もとになる
カルシウムを
おお 多く含む

主食

ごはんやパン、めん類
など、おもにエネルギー
のもとになる食品

副菜・汁物

やさい かいそうい
野菜、きのこ、いも、海藻類など、
おもに体の調子を整えるもとになる
しょくひん おお つか
食品を多く使ったおかすや汁物

11月 は「多賀城市食育推進月間」です！
～給食の地産地消についてご紹介～

多賀城市の学校給食には、地域農家のみなさんや業者の方と連携し、地場産物(多賀城市産・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、「食材王国みやぎ地産地消月間」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…多賀城市産の「ひとめぼれ1等米」(原則として環境保全米)を提供しています。
パン…国産小麦100%の小麦粉で作られています。
(北海道産ゆめちから50% 宮城県産夏黄金40% 宮城県産シラネコムギ10%)

おかす

多賀城市内で生産された野菜やみそ、合わせて11種類を取り入れています。

多賀城産の食材

にんじん ねぎ キャベツ だいこん にら 小松菜 ほうれん草 白菜 なす 玉ねぎ みそ