



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
					あかのしょうひん	みどりのしょうひん	きいろのしょうひん		
2	月	東 小	ごはん	ドライカレー ビーフンスープ グレープゼリー	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 さとう こめあぶら カレールウ ビーフン ごまあぶら ゼリー	607	24.4
4	水		せわりコッパン	ウインナー (たくじょうケチャップ) フレンチサラダ クラムチャウダー	ウインナー ハム 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	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン フレンチドレッシング じゃがいも バター	677	27.5
5	木	多小5年1組 多小6年	ごはん	あぶらふどん カミカミこんさいサラダ ☆じゃがもちじる	たまご とりにく ツナ あぶらあげ なたと	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん あぶらふ さとう こめあぶら わふうドレッシング じゃがいも でんぶん ふ	658	24.2
6	金	多 小	ごはん	ささかまのカレーしょうゆかけ にくじゃが Fe ヨーグルト	ささかまぼこ ぶたにく ちくわ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく こめあぶら	626	25.8
9	月		ミルクパン	ケチャップあんにくだんご(2こ) マカロニサラダ やさいとウインナーのスープ	とりにく ぎょにくソーセージ ウインナー	きゅうり たまねぎ にんじん ほくさい	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 パンこ	651	22.9
10	火		ごもくごはん	あかうおのおこうじやき わかめとツナのサラダ けんちんじる スイートポテト	あかうお わかめ ツナ とうふ あぶらあげ とりにく	とうもろこし きゅうり レモン だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ たけのこ	ごはん さとう フレンチドレッシング さといも スイートポテト	798	27.9
11	水		ごはん	とびうめえチキン がめに まめふじる	たまご ツナ とりにく だいす スキムミルク	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	643	29.7
12	木		せんいパン (いちごジャム)	ツナオムレツ (たくじょうケチャップ) ミートボールシチュー	たまご ツナ とりにく 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 じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら ジャム パンこ	587	23.1
13	金		ごはん	ぶたにくのしょうがやき マセドアンサラダ みそこめこワントンスープ	ぶたにく ハム だいす みそ	えだまめ にんじん もやし きくらげ ねぎ ほくさい メンマ しょうが にんにく	ごはん さつまいも マヨネーズ こめこワントン こめあぶら	751	29.6
16	月		ごはん	モウカカレーたつた よんしゅやさいのナムルふう おくすかけ	モウカ こんぶ	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま さといも ふ うーめん でんぶん	625	22.4
17	火		バターロールパン	ぶたにくのトマトに ごぼうサラダ スコッチブロス	ぶたにく ツナ とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ごぼう にんじん えだまめ パセリ	パン さとう こめあぶら ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも おおむぎ	636	25.8
18	水	東小5年	むぎごはん	ポークしゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ヨーグルト	とうふ ぶたにく だいす ヨーグルト	にんじん ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら パンこ	733	30.2
19	木	東小5年	ごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ きゅうりのメンマあえ たまごいりこめこワントンスープ	ぶたにく たまご	レモン りんご たまねぎ にんにく きゅうり メンマ にんじん もやし ねぎ きくらげ	ごはん さとう ごまあぶら ごま こめこワントン	630	25.6
20	金	多小5年2・3組 東小5年	よこわりまるパン	チーズインハンバーグ ツナポテトサラダ ABCスープ	とりにく チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ	591	22.6
24	火		ごはん	はるまき きりぼしこんぶのにも とんじる	とりにく こんぶ さつまあげ だいす ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ だいこん ねぎ しめじ ほくさい	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ	722	27.0
25	水		こだいまいりごはん	たがじょうみそカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク みそ きゅうにゅう かたくちいわし	もも パイン レモン 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 ゼリー じゃがいも こめあぶら カレールウ アーモンド ごま	708	23.5
26	木		ココアパン	とりにくのハーブやき にくだんごとやさいのスープ かたぬきチーズ	とりにく ぶたにく チーズ	キャベツ だいこん にんじん パセリ たまねぎ	パン じゃがいも パンこ	638	30.8
27	金	天 真 小	ごはん	いわしのうめに じゃがいものそぼろに あぶらふのみそ汁	いわし ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ えのきたけ ほうれんそう うめ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん こめあぶら あぶらふ	606	26.9
30	月		ごはん	おさかなカツ バンバンジーサラダ めんこいスープ	あじ スケトウダラ とりにく ぶたにく	きゅうり もやし メンマ にんじん たまねぎ にら ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ごはん こめあぶら ごま バンバンジードレッシング こめこめん パンこ	635	26.0
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
みやぎけん たがじょうし
宮城県・多賀城市の
じばさんぶつ きょうどりようり し
地場産物や郷土料理を知ろう

こんげつ じょうし 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
えんたてひょう しょうし しょうさい たがじょうし
献立表で□印がついている食材は多賀城市の
じょうし しょうさい 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	659 kcal	26.1 g	22.6 g	2.7 g

11月は「多賀城市食育推進月間」です！



多賀城市の学校給食には、地域農家のみなさんと業者の方と連携し、
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。
また、宮城県では、毎年11月を「すくすくみやぎっ子 みやぎのふる
さと食材月間」と定め、普及啓発を行っています。
今月も、地域農家のみなさんが心を込めて作ってくれた新鮮な地場産
物を、給食に使用します。献立表で □印がついている食材をチェッ
クしてみてください。

給食で使用している多賀城市産の食材



こんげつ きゅうしよく きょうどりようり とうじよう
今月の給食にはこんな郷土料理が登場します
みやぎけん じゃがいも
宮城県ならではのおいしさを味わってみましょう。



あぶらふどん ちく
油麩丼(11/5(木))
あぶらふどん みやぎけん とめし した きょうどりようり あぶらふ こむぎ
油麩丼は、宮城県登米市で親しまれている郷土料理です。油麩は、小麦
粉から作られたお麩を油で揚げたもので、だしをたっぷり吸うのが特徴
です。お肉の代わりに油麩を使い、卵でとじてごはんのにせて食べます。



おくすかけ(11/16(月))
おくすかけは、里芋やにんじん、ごぼう、しいたけなどの野菜とうー
めんを入れ、くす粉やでんぶんでとろみをつけて作ります。
お盆やお彼岸など、人が集まる特別な日に食べられることが多く、地
域の人々に大切に受け継がれてきました。やさしい味わいと体が温ま
るおいしさが特徴です。