

日	曜	休みの学 校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主 食	副 食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群・2 群	3 群・4 群	5 群・6 群		
2	月		背割りコッパン	ウインナー (卓上ケチャップ) フレンチサラダ スコッチブロス	ウインナー ハム チーズ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	パン フレンチドレッシング じゃがいも 大麦	715	26.4
4	水	多 中 東 豊 高 崎	ごはん (たまごふりかけ)	鮭なかおちカツ ブロッコリーのごまおかか和え ☆やかもち汁	鮭 かつおぶし 鶏肉 かまぼこ 卵	ブロッコリー にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ しめじ たまねぎ	ご飯 こめ油 ごま 白玉もち パン粉 でん粉	840	29.3
5	木		麦 ごはん	春巻き ☆えび豆腐 アセロラミルクゼリー	鶏肉 豆腐 えび 豚肉 うすら卵	にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく えだまめ たまねぎ	ご飯 大麦 こめ油 砂糖 でん粉 ゼリー 小麦粉	970	34.3
6	金		せんいパン (パテキャラメル)	チキンのチーズオープン焼き ツナポテトサラダ かぼちゃのクリームスープ	鶏肉 ツナ チーズ 牛乳 スキムミルク 白いんげん豆 生クリーム	たまねぎ きゅうり にんじん かぼちゃ	パン じゃがいも マヨネーズ こめ油 パテキャラメル パン粉	952	39.6
9	月		五目ごはん	お魚カツ わかめあえ 油麩のみそ汁 スイートポテト	アジ スケトウダラ わかめ かまぼこ 豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉	とうもろこし きゅうり だいこん にんじん こまつな ねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ たまねぎ	ご飯 こめ油 和風ドレッシング あぶら 스위트ポテト パン粉	870	28.0
10	火		ごはん	ドライカレー ☆春雨スープ いちごヨーグルト	豚肉 レバー 大豆 チーズ 鶏肉 うすら卵 ヨーグルト	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ こまつな しいたけ	ご飯 砂糖 こめ油 カレールウ はるさめ	840	39.9
11	水	二 中 2 年	ココアパン	ケチャップあん肉団子(2個) パスタサラダ 野菜とウインナーのスープ	鶏肉 魚肉ソーセージ ウインナー	きゅうり にんじん たまねぎ はくさい	パン スpaghetti マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも パン粉	851	29.2
12	木	二 中 2 年	ごはん	豚肉の生姜焼き カミカミ根菜サラダ あさりとキムチのデンジャンスープ	豚肉 ツナ あさり 豆腐	ごぼう きゅうり にんじん はくさい だいこん しょうが にんにく	ご飯 和風ドレッシング こめ油 ごま油 ごま	830	35.8
13	金		ごはん (お魚ふりかけ)	飛梅(とびうめえ)チキン がめ煮 まめふ汁	鶏肉 油揚げ なたと かつお節	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	ご飯 こめ油 砂糖 こんにゃく ごま油 じゃがいも ふ でん粉 ごま	797	34.3
16	月		せんいパン (メーブルジャム)	チーズインハンバーグ 三色ソテー トマトラビオリスープ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー ベーコン ひよこ豆 ヨーグルト チーズ 豚肉	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト パセリ	パン バター 砂糖 メーブルジャム 小麦粉 パン粉	888	34.7
17	火		ごはん	モウカカレー立田 四種野菜のナムル風 めんこいスープ	モウカ こんぶ 豚肉	こまつな にんじん もやし とうもろこし メンマ はくさい ねぎ きくらげ にんにく	ご飯 こめ油 ごま油 ごま 米粉めん でん粉	788	30.6
18	水		ごはん	赤魚の塩麹焼き ごま酢和え 豚汁	赤魚 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも こめ油	798	36.3
19	木	高崎中2年	ミルクパン	チーズオムレツ ペンネとツナのガーリックソテー ミートボールシチュー 小魚入りアーモンド	卵 ツナ 鶏肉 大豆 チーズ スキムミルク かたくちいわし	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん マッシュルーム トマト	パン ペンネ オリーブ油 じゃがいも ハヤシルウ こめ油 パン粉 アーモンド ごま	860	34.6
20	金	高崎中2年	麦ごはん	森林鶏立田揚げ きりぼし昆布の煮物 おくすかけ グレープゼリー	鶏肉 こんぶ さつま揚げ 大豆	にんじん たけのこ だいこん ごぼう しいたけ さやいんげん	ご飯 大麦 こめ油 砂糖 ごま さといも ふ こんにゃく うーめん でん粉 ゼリー	866	31.5
24	火		麦ごはん	笹かまの生姜醤油かけ きゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	笹かまぼこ 豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	しょうが きゅうり メンマ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ	ご飯 大麦 砂糖 でん粉 ごま油 ごま こめ油	824	34.9
25	水		バターロールパン	鶏肉のハーブ焼き きのこペンネのクリームソテー ジュリアンスープ	鶏肉 ウインナー 生クリーム ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん キャベツ だいこん パセリ	パン オリーブ油 ペンネ	736	30.0
26	木		ごはん	ヤムニョムチキン チャプチェ ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	にんにく しいたけ にんじん たまねぎ しょうが ねぎ ほうれんそう きくらげ	ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 はるさめ ごま ワンタン でん粉	871	37.3
27	金		古代米入りごはん	ヒレカツ 多賀城みそカレー フルーツポンチ	豚肉 ひよこ豆 スキムミルク みそ 牛乳	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	ご飯 古代米 こめ油 ゼリー じゃがいも カレールウ パン粉 小麦粉	990	33.1
30	月		せんいパン (りんごジャム)	オムレツのマッシュルームソースかけ マセドアンサラダ ABCスープ	卵 ハム 大豆 ベーコン	マッシュルーム しいたけ えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	パン 砂糖 さつまいも マヨネーズ マカロニ ジャム	766	26.6
はしは毎日忘れずに持ってきましょう。				牛乳は毎日つきます。	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

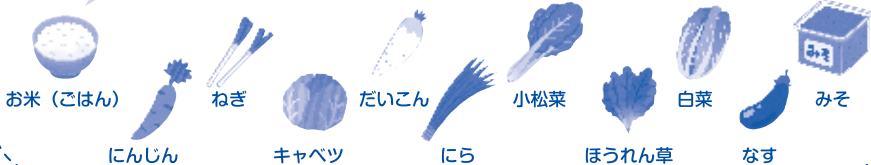
今月の栄養目標
宮城県の地場産物を知ろう

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。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



今月の地場産品

にんじん ねぎ だいこん いら
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。

今月の給食にはこんな地場産品が登場します

油麩

9日(月) 油麩のみそ汁
登米市生まれ。ふんわり
食感が人気の宮城の味

モウカサメ

17日(火) モウカカレー立田
気仙沼で水揚げされる、や
わらかく食べやすいサメ

森林鶏

20日(金) 森林鶏立田揚げ
自然豊かな環境で育った
うま味たっぷりの宮城県産鶏肉

笹かまぼこ

24日(火) 笹かまの生姜醤油かけ
笹の葉の形をした、
宮城を代表する人気の
練り製品