



多賀城中学校
第二中学校
東豊中学校
高崎中学校

予定献立表 (中学校)

2022年 11月分



ドリームランチ多賀城

たがもん

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 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	多中2年	むぎごはん (卵ふりかけ)	イカメンチ 四種野菜のナムル風 わかめのみそ汁	卵 昆布 わかめ 豆腐 油揚げ 〔みそ〕 たら いか	こまつな にんじん もやし とうもろこし 〔ねぎ〕	ご飯 おおむぎ パン粉 こめ油 ごま油 ごま じゃが芋	810	26.8
2	水	多中2年	豆乳食パン (パテキャラメル)	オムレツきのソース まめまめサラダ クラムチャウダー	牛乳 卵 白いんげん豆 チーズ 赤いんげん豆 エジプト豆 ハム いんげん豆 あさり ベーコン 生クリーム スキムミルク	えのきたけ マッシュルーム ほししいたけ えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん	パン 砂糖 じゃが芋 こめ油 だしの旨み香る和風ドレッシング パテキャラメル	958	38.0
4	金		ごはん	さばとマト味噌煮 ひじきのカラフル炒め じゃがもち汁 グレーゼリ	鯖 みそ ひじき 大豆 油揚げ ベーコン なた	トマト パプリカ えだまめ にんじん 〔だいこん〕 〔ねぎ〕	ご飯 こんにやく こめ油 砂糖 じゃが芋 でん粉 麩 ゼリ	908	30.8
8	火		ごはん	たれ付き肉団子 (2個) きゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	鶏肉 牛肉 豆腐 豚レバー 豚肉 みそ	たまねぎ きゅうり メンマ 〔にんじん〕 〔ねぎ〕 ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ	ご飯 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 こめ油	896	36.9
9	水	二中2年 高崎中	背割りソフトパン	ポークウィナー (卓上ケチャップ) マセドアンサラダ ジュリアンスープ	ウインナー ハム 大豆 ベーコン レンズ豆	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ セロリー だいこん パセリ	パン さつまいも マヨネーズ	837	30.2
10	木	二中2年 東豊中	ごはん	ほっけの照り焼き わかめとツナのサラダ 〔はちまき〕 ぶり辛五目みそ汁	ほっけ わかめ ツナ 豚肉 豆腐 〔みそ〕	とうもろこし きゅうり レモン にんじん ごぼう だいこん 〔ねぎ〕 こまつな	ご飯 砂糖 じゃが芋 フレンチドレッシング こめ油 こんにやく	728	30.3
11	金		むぎごはん	ヒレカツ かみかみカレー フルーツヨーグルト 小魚入りアーモンド	豚肉 ヨーグルト 大豆 ひよこめ スキムミルク たかちいわし 牛乳	みかん パイン もも れんこん 〔にんじん〕 たまねぎ にんにく	ご飯 おおむぎ 小麦粉 パン粉 こめ油 砂糖 じゃが芋 アーモンド パター カレールウ	989	34.4
14	月		米粉きな粉パン	豚肉のオニオンソースかけ ごぼうサラダ ラビオリスープ コーヒー牛乳のもと	豚肉 ツナ きなこ	レモン りんご たまねぎ にんにく ごぼう 〔にんじん〕 えだまめ もやし きぬさや	パン 砂糖 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング コーヒー牛乳のもと 小麦粉	878	40.9
15	火		ごはん (さけふりかけ)	モウカみそカツ ごま酢和え いも煮汁	モウカ みそ 油揚げ 牛肉 鮭	もやし 〔にんじん〕 きゅうり 〔だいこん〕 ごぼう しめじ 〔ねぎ〕	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 こんにやく さといも こめ油 ごま	888	28.9
16	水		わかめごはん	ツナ厚焼きたまご チャップチェ 油麩のみそ汁	わかめ 卵 豚肉 豆腐 煮干し 〔みそ〕 ツナ	にんにく にんじん 〔ねぎ〕 たまねぎ 〔だいこん〕 こまつな	ご飯 砂糖 ごま油 はるさめ こめ油 ごま 油麩	758	30.1
17	木	東豊中 高崎中	食パン (マーブルジャム)	エビカツ 三色ソテー ミートボールシチュー	エビ ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆 スキムミルク たら	とうもろこし えだまめ 〔にんじん〕 たまねぎ マッシュルーム トマト	パン パン粉 こめ油 パター じゃが芋 ハヤシルウ マーブルジャム	850	35.1
18	金	食育の日	五目ごはん	豚肉の生姜焼き みそきんぴら なめこと卵の中華スープ みかん	豚肉 大豆 〔みそ〕 卵 豆腐 なた	しょうが ごぼう にんじん なめこ こまつな きくらげ みかん たけのこ	ご飯 こんにやく ごま油 砂糖 でん粉	909	38.7
21	月	友好都市メニュー (太宰府)	ごはん (いそめふりかけ)	飛梅 (とびうめ) チキンがめ煮 白玉だんご汁	鶏肉 わかめ あおさ	うめ にんじん ごぼう たけのこ れんこん しょうが しゃいんげん ほししいたけ 〔だいこん〕 〔はくさい〕 〔ねぎ〕	ご飯 砂糖 こんにやく こめ油 ごま油 白玉餅 でん粉	847	30.6
22	火	高崎中 3年	ココアパン	たれ付きハンバーグ 海の幸サラダ 秋味シチュー ヨーグルト	豚肉 えび いか 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 生クリーム ヨーグルト	とうもろこし ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	パン さといも こめ油 サウザンアイランドドレッシング	951	45.6
24	木	高崎中 3年	ごはん	さばの塩焼き 小松菜とちくわのサラダ 〔はちまき〕 めんこいみそスープ	鯖 チーズ ちくわ 豚肉 〔みそ〕	こまつな もやし 〔にんじん〕 〔はくさい〕 〔ねぎ〕 とうもろこし きくらげ にんにく	ご飯 和風ごまドレッシング ごま 米粉めん ごま油	844	33.2
25	金	高崎中 3年	むぎごはん	小籠包 (2個) 八宝菜 みかん	豚肉 いか うずら卵	キャベツ 〔にんじん〕 〔はくさい〕 きぬさや たまねぎ もやし きくらげ しょうが たけのこ ほししいたけ みかん	ご飯 おおむぎ 小麦粉 砂糖 でん粉 こめ油 ごま油	906	30.5
28	月		米粉フォカッチャ (ブルーベリージャム)	豚肉のトマト煮 ABCスープ 鉄分ヨーグルト	豚肉 ベーコン 白いんげん豆 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト にんじん 〔キャベツ〕 とうもろこし セロリー	パン 砂糖 こめ油 マカロニ ブルーベリージャム	715	34.0
29	火		ごはん	さんま甘露煮 切干大根のサラダ けんちん汁	さんま ちくわ 豆腐 油揚げ	きゅうり きりぼしだいこん にんじん 〔ねぎ〕 ごぼう ほししいたけ だいこん	ご飯 砂糖 ごま油 ごま さといも	786	27.9
30	水	高崎中	ごはん	お魚カツ キャベツのごまおかか和え あさりとキムチのテンジャンスープ	アジ たら かつおぶし あさり 豚肉 豆腐	たまねぎ キャベツ にんじん もやし 〔はくさい〕 〔ねぎ〕 しょうが にんにく	ご飯 パン粉 こめ油 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま マロニー 小麦粉	821	32.4

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。

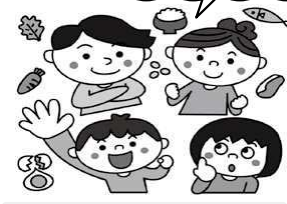
月平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	857kcal	33.5g	27.1g 3.5g

11月給食だより

今月の 食生活と生活習慣 栄養目標 について考えよう

食べること=生きること 11月は「多賀城市食育推進月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。11月は「多賀城市食育推進月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

— 今月の地場産品 —
にんじん ねぎ キャベツ だいこん 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。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

✓食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。