



11月 献立予定表



令和7年度

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

日	曜	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (エネルギーのもとになるもの)		栄養価		給食の ない 学校	
		★栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。 ★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。								エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
										小 中			
		主食	おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)	魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実				
4	火	まぎ 麦ごはん	きのこカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ まいだけ りんご キャベツ	しょうが ぶなしめじ エリンギ コーン きゅうり	米 押麦 強化米 じゃがいも	米油	697 25.4 21.2 2.5	869 30.1 24.8 3.1	
5	水	まる 丸パン	オムレツのトマトソース とりごぼろサラダ こもく 五目うどん	たまご 豚肉 鶏肉 なると	牛乳	トマト にんじん こまつな	ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ	パン 三温糖 うどん	米油 ごま ドレッシング	625 26.7 22.8 3.4	804 33.5 28.7 4.4		
★地場産給食の日													
6	木	むす ささ結びの つやつやごはん	うしほん 刀剣フライ キャベツとジャキジャキれんこんのサラダ 米粉ワントンカレースープ りんご	たちうお みそ ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	れんこん えだまめ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	キャベツ はくさい りんご ねぎ	米 三温糖 片栗粉 米粉ワントン パン粉 小麦粉	大豆油 ごま 卵不使用ワトン	731 26.2 26.6 1.7	917 32.0 31.7 2.2	
7	金		ごはん	ちくさや 干草焼き 厚揚げのみそ煮 えのき汁 ふりかけ	たまご 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう きぬさや	たまねぎ たけのこ だいこん えのきだけ ねぎ	米 強化米 三温糖 片栗粉	米油	624 30.8 22.1 2.5	787 37.3 25.8 3.0	三本木中
10	月		ごはん	みずな 宮城産キャベツメンチカツ 春菊と小松菜のごま和え なめこ汁	豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し粉	こまつな しめじ にんじん	キャベツ たまねぎ 緑豆もやし なめこ だいこん ねぎ	米 三温糖 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま	564 20.7 18.9 2.0	708 24.7 21.4 2.5	
11	火		ごはん	いわし 岩出山産れんこんと鶏肉の黒酢炒め おからサラダ 白菜とえのきのみそ汁	鶏肉 おから ツナ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが れんこん キャベツ きゅうり コーン えのきだけ はくさい だいこん ねぎ	米 片栗粉 三温糖 上白糖	大豆油 ごま油 卵不使用ワトン	651 27.0 23.5 2.2	829 33.8 27.7 2.7	
12	水		ごはん	ぶた肉のしょうが炒め 野菜のおかか和え じゃがいもと大根のみそ汁	豚肉 かまぼこ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	たまねぎ しょうが はくさい きゅうり だいこん	米 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	578 29.0 18.6 2.1	738 35.4 21.5 2.5	古川西小中学校
13	木		ごはん	いわしの梅煮 さつまいもサラダ にらたま汁	いわし ハム たまご 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん にら	きゅうり えのきだけ ねぎ	米 さつまいも 三温糖 片栗粉	卵不使用ワトン	652 25.2 22.8 2.4	822 30.9 26.7 3.0	古川西小中7年
14	金		ごはん	とり肉のごまみそ焼き 米粉めんのサラダ けんちん汁	鶏肉 みそ ハム 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが きゅうり コーン だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	米 三温糖 米粉めん 板こんにやく	ごま ドレッシング 米油	605 30.1 17.9 2.6	745 35.5 19.4 3.0	古川西小中 4年・7年
17	月	ごき 五目 チャーハン	ちゅうかうちんご 中華風肉団子 (小学校2個・中学校3個) 豆もやしのナムル 塩野菜スープ チーズ	豚肉 鶏肉 かまぼこ たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな にら	ねぎ にんにく だいすちや 緑豆もやし たまねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい コーン	キャベツ きゅうり コーン	米 三温糖 パン粉	ごま油 ごま 米油	582 24.4 21.4 3.4	703 29.3 24.7 4.2	
18	火		ごはん	ハンバーグのバーベキューソースがけ カラフルフレッシュサラダ さつまいも米粉シチュー	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	パプリカ にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 強化米 三温糖 さつまいも 米粉	ドレッシング 米油	719 25.6 24.8 2.5	929 31.9 30.1 3.2	
「食改三本木会」の皆さんが考案した献立													
19	水		ごはん	ぶた肉のアップルソースがけ 野菜の和風マヨサラダ すっぽん汁 みかん (三本木小・三本木中のみ)	豚肉 ハム かつお節 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	りんご たまねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ みかん	米 三温糖 うめん じゃがいも 片栗粉	卵不使用ワトン ごま	【三本木小】 705 28.2 24.0 2.5 【西小中前】 667 27.8 23.9 2.5	【三本木中】 874 34.0 27.9 3.0 【西小中後】 836 33.6 27.8 3.0	
11/19(水)と11/20(木)の献立は 食生活改善推進員さん(愛称:食改さん)が 考案しました!													
「食改古川会」の皆さんが考案した献立													
20	木		ごはん	とり肉のレモン風味揚げ たくあんのカリボリサラダ ちゃんぽん風豆乳スープ みかん (古川西小中学校のみ)	鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが レモン たくあん はくさい 緑豆もやし きゅうり コーン きくらげ みかん	米 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま 米油	【三本木小】 629 28.6 21.9 2.3 【西小中前】 667 29.0 22.0 2.3	【三本木中】 793 34.3 25.6 2.8 【西小中後】 831 34.7 25.7 2.8	
★和食の日献立													
21	金		ごはん	ほっけの照り焼き 肉じゃが まめふのすまし汁	ほっけ 豚肉 なると 豆腐 かつお節	牛乳 ごんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ えのきだけ だいこん ねぎ	米 じゃがいも こんにやく 三温糖 緑豆はるさめ 白玉麩	米油	582 28.6 14.5 2.3	738 34.7 16.5 2.9	
★三本木小学校7/エト給食★													
25	火	わかめ ごはん	ヤンニョムチキン 春雨サラダ ABCマカロニスープ プリン	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく きゅうり 緑豆もやし キャベツ たまねぎ	キャベツ きゅうり コーン	米 強化米 片栗粉 三温糖 緑豆はるさめ 上白糖 マカロニ 豆乳プリン	大豆油 ごま ごま油	708 27.5 20.1 3.5	876 32.8 22.1 4.3	ABC
★ソフトパンに焼きそばやサラダをはさんで食べよう!													
26	水	せわ 背割り ソフトパン	焼きそば コールスローサラダ わかめスープ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ えのきだけ	キャベツ 緑豆もやし コーン	パン 蒸し中華めん 三温糖	米油 卵不使用ワトン	640 23.8 23.3 3.0	801 29.1 27.9 3.9	
★特別栽培米給食													
27	木	せわ シナイモツゴ さとい 郷の米ごはん	さばの塩焼き 岩出山産れんこんの五目きんぴら はっとう汁	さば 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん だいこん ねぎ しいたけ	キャベツ はくさい りんご ねぎ	米 こんにやく 三温糖 すいとん	ごま油 ごま	637 27.4 23.8 2.5	818 34.2 28.3 3.0	
28	金		ごはん	さば 豚肉のキムチ炒め 海藻サラダ たらこの寄せ鍋風煮	豚肉 ツナ みだら 豆腐	牛乳 わかめ ごんぶ ときかのみ	にら にんじん	しょうが はくさい キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 強化米 三温糖	米油 ごま油	554 30.4 17.2 2.9	706 37.2 19.8 3.5	



・牛乳は毎日つきます



・かみかみメニューは、よくかんで食べましょう



・魚の小骨に注意して食べましょう



・毎月19日は「食育の日」です

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～

牛乳 米 麦 みそ しょうゆ 豆腐 油揚げ
おから さつまいも れんこん ねぎ はくさい
ほうれんそう こまつな だいこん きゅうり にら ぶなしめじ
なめこ えのきだけ 豚肉 米粉めん 米粉ワントン 米粉
キャベツメンチカツ



～給食費口座振替日のお知らせ～

7期 12月1日(月)

残高のご確認をお願いいたします。