



11月 たのしい給食



大崎市田尻学校給食センター マザーズキッチンたじり

令和7年度

日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない 学校
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの調子をとる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)		
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	食量相当量 (g)		
				魚介・肉 卵・大豆 大豆製品	乳類・蒸類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 果物	穀類・いも類・ 砂糖類	油脂類 種実類	小	中	
4	火	 麦ご飯	～10/27～11/9は読書週間～ 太字が読書週間献立です。 本とメニューの紹介は、11月の給食だ よりをご覧ください！ ハンバーグ照り焼きソース 春雨のソテー ゆむちゃんのみそ汁	ハンバーグ ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん こねぎ	りんご たまねぎ キャベツ もやしはくさい えのきだけ	米 大麦 三温糖 片栗粉 春雨 じゃがいも	米油	566 23.2 17.6 2.6	761 28.8 20.2 3.3	
5	水	わかめ ご飯	油淋鶏 キャベツとコーンのコールスロー 中華スープ	鶏肉 なると 木綿豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たけのこ たまねぎ しいたけ	米 大麦 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま油 ドレッシング	573 27.7 20.2 2.6	721 32.9 23.7 3.3	
6	木	減塩ソフトパン (小学校) きなこ揚げパン (中学校)	りっちゃんサラダ クリームシチュー オレンジゼリー	ハム かつお節 鶏肉 きなこ (中のみ)	牛乳 塩昆布	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン 上白糖 三温糖 じゃがいも ゼリー	米油	639 25.7 22.7 2.2	836 32.7 31.3 3.5	
7	金	麦ご飯	たまご焼き 鶏肉 かぼちゃのみそ汁 おかかふりかけ	たまご焼き 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ だいこん ねぎ えのきだけ	米 大麦 さといも こんにゃく 三温糖	米油	567 23.5 16.5 2.0	714 27.9 18.7 2.4	
10	月	麦ご飯	とり肉のくわ焼き カレーさんぽろ 油麩のみそ汁 味付けのり	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 煮干し 味付けのり	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ だいこん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	米 大麦 薄力粉 三温糖 片栗粉 こんにゃく 油麩	米油	562 31.3 16.5 2.2	711 37.8 19.0 2.8	古川北小
11	火	麦ご飯	キャベツメンチカツ・バックソース 豆腐サラダ 五目スープ	メンチカツ 大豆 木綿豆腐 ベーコン ツナ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ	米 大麦 三温糖	大豆油 米油	595 23.2 23.6 2.3	751 27.9 27.8 2.9	
12	水	ささ結の つやつや ごはん	刀剣みそカツ キャベツとシャキシャキれんこんのサラダ 米粉ワンタンカレースープ 宮城県産りんご	太刀魚フライ ツナ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ れんこん えだまめ はくさい たまねぎ ぶなしめじ ねぎ りんご	米 三温糖 片栗粉 米粉ワンタン	大豆油 ごま油 卵不使用?33-X	673 24.1 24.7 2.0	874 29.7 29.8 2.4	
13	木	ご飯	スタミナ豚丼の具 切干大根サラダ わかめと卵の中華スープ	豚肉 ちくわ 木綿豆腐 なると たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 切干大根 きゅうり もやし とうもろこし えのきだけ ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	585 26.8 19.2 2.5	758 33.2 22.8 3.4	
14	金	古代米 ご飯	もちかきめのパンバンジーソースかけ じゃがいもをのぼろ煮 野菜とさっぱりすいとん汁 バックごま塩	モウカサメ竜田豚 肉 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ たまねぎ 干しいたけ えだまめ だいこん ごぼう はくさい えのきだけ	米 古代米 三温糖 片栗粉 じゃがいも すいとん	ごま 大豆油 ごま油 米油	642 24.8 20.9 2.7	819 30.0 24.4 3.3	
17	月	青菜 ご飯	すすかけぎょうざ (小2個・中3個) 米めんサラダ みそスープ	ぎょうざ ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 赤パプリカ	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ もやし ねぎ ししいたけ	米 大麦 米粉めん じゃがいも	ごま油 ドレッシング	566 19.0 18.0 2.6	740 23.1 22.1 3.4	
18	火	麦ご飯	五目野菜肉だんご (小2個・中3個) チャブチェ チゲスープ	肉団子 豚肉 木綿豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ きくらげ 干しいたけ はくさい だいこん もやし えのきだけ ねぎ	米 大麦 春雨 三温糖	ごま油	531 20.9 14.9 2.7	689 26.7 17.9 3.5	
19	水	ご飯	きのこカレー 大根サラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ しいたけ エリンギ マッシュルーム りんご だいこん きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも	米油 ドレッシング	659 23.6 18.6 2.3	838 28.8 22.2 3.0	
20	木	豆乳 食パン	チーズオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネスープ 宮城県産りんごジャム	チーズオムレツ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ りんごジャム	米油 ドレッシング	655 23.0 26.8 2.8	817 28.0 32.2 3.4	
21	金	麦ご飯	赤魚の照り焼き 豚肉とごぼうのみそ炒め すまし汁	赤魚 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 みそ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん みずな	ごぼう たけのこ 干しいたけ えのきだけ 干しいたけ	米 大麦 こんにゃく 三温糖 春雨	米油	536 27.3 12.7 1.9	678 32.9 14.3 2.2	
25	火	麦ご飯	大豆のキーマカレー スパゲティサラダ 冬野菜のスープ ベビーチーズ (中学校のみ)	大豆 豚肉 鶏肉 ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ (中のみ)	パプリカ ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし はくさい れんこん だいこん	米 大麦 三温糖 バター ティ さつまいも	米油	624 24.9 22.6 2.1	826 32.0 29.6 3.0	
26	水	シナイモツ ご飯	カツオカツ・バックソース 豆もやしとキャベツの煮物 豚汁	カツオカツ さつま揚げ 木綿豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ だいずもやし 干しいたけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	大豆油 米油	560 23.3 17.3 2.6	745 29.3 21.3 2.8	
27	木	麦ご飯	肉しゅうまい (小2個・中3個) もやしの中華和え マーボー豆腐 ミニ洋梨ゼリー	肉しゅうまい ツナ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり とうもろこし ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 大麦 三温糖 片栗粉 ゼリー	ドレッシング 米油 ごま油	685 28.7 26.0 2.5	828 34.2 28.9 3.2	
28	金	麦ご飯	白身魚フライのオーロラソース 野菜の昆布和え のっぺい汁	白身魚フライ みそ ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ ぶなしめじ	米 大麦 三温糖 さといも こんにゃく 片栗粉	大豆油 ごま油	561 22.4 17.4 2.4	712 26.9 20.2 3.0	田尻小

読
書
週
間
献
立

～10/27～11/9は読書週間～
太字が読書週間献立です。
本とメニューの紹介は、11月の給食だ
よりをご覧ください！



地場産給食の日



11月24日は
和食の日



特別栽培米の日

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。



〇11月の地場産食材〇

米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・ウィンナー
米粉めん・米粉ワンタン・豆腐・油揚げ・ねぎ
しめじ・しいたけ・干し椎茸・ブロッコリー・白菜
大根・じゃがいも・さつまいも



…魚の小骨に注意して食べましょう



…牛乳は毎日つきます

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致します★



大崎市田尻学校給食センター
マザーズキッチンたじり