11月　予定献立表

令和8年度

大崎市田尻学校給食センター　マザーズキッチンたじり

日	曜	主食	おかず	料理に使用する　6つの　なかま 血や肉や骨になる 赤のなかま 1群 魚介・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 乳類・藻類 小魚類	からだの調子をととのえる 緑のなかま 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	熱や力のもとになる 黄のなかま 5群 穀類・いも類・砂糖類	6群 油脂類 種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g） 小	中	給食のない学校
2	月	麦ご飯	サケのオーロラソース焼き **逃げだしたれんこんの煮物** 切干大根のひきな汁 ベビーチーズ	さけ 鶏肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 煮干し チーズ	にんじん	たまねぎ　ごぼう だけのこ　れんこん 干ししいたけ　切干大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 三温糖	卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米油 ごま油	592 30.0 21.0 2.8	738 35.8 23.8 3.3	古北小
4	水	麦ご飯	五目野菜肉だんご(小2個・中3個) **こまったさんのツナサラダ** けんちん汁	肉だんご ツナ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし　だいこん ごぼう　しいたけ　ねぎ	米 大麦 上白糖 じゃがいも こんにゃく	オリーブ油 米油	538 21.3 17.3 2.4	697 27.1 20.6 3.0	
5	木	麦ご飯	シイラフライ・パックソース ブロッコリーとパプリカのソテー **あしたのためのコンソメスープ** オレンジ	シイラフライ ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ パセリ	キャベツ　ぶなしめじ たまねぎ　エリンギ セロリ　オレンジ	米 大麦 じゃがいも	大豆油 米油	561 23.8 17.8 1.7	710 28.9 20.8 2.1	
6	金	麦ご飯	チキンガーリックソテー スパゲティサラダ **途中で笑わなかったえびのスープ**	鶏肉 ハム 木綿豆腐 むきえび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり　たまねぎ とうもろこし　はくさいもやし	米 大麦 スパゲティ	卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ ドレッシング ごま油	549 27.8 18.5 2.5	693 33.2 21.6 3.2	
9	月	古代米ご飯（ごま塩）	さわらの西京焼き **さといもと豚肉の照り焼き炒め** 五目みそ汁	さわら 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん こまつな	はくさい しいたけ だいこん ねぎ	米 古代米 さといも 三温糖	ごま 米油	581 30.0 17.8 2.3	738 36.9 20.7 2.9	
10	火	ささ結のつやつやごはん	ふるさと甘酒プルコギ れんこんと大豆のマヨぽん和え 大崎朝市みそ汁　地場産給食の日	豚肉 大豆 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	赤パプリカ にら にんじん	たまねぎ　れんこん きゅうり　とうもろこしは くさい　ごぼう だいこん　ねぎ	米 三温糖 さといも こんにゃく	米油 ごま ごま油 卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	589 26.3 20.9 2.0	765 32.8 24.6 2.5	
11	水	麦ご飯	ポークカレー キャベツのソテー フルーツのゼリー和え	豚肉 鶏レバー お魚ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　りんご キャベツ　エリンギ もやし　みかん　モモ パインアップル	米 大麦 じゃがいも ピーチゼリー	米油	726 22.5 21.2 2.7	933 27.7 25.2 3.3	
12	木	豆乳食パン	焼き栗コロッケ 小松菜サラダ クラムチャウダー 宮城県産りんごジャム	ハム あさり ベーコン	牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー	もやし　きゅうり とうもろこし　たまねぎ マッシュルーム	パン りんごジャム コロッケ 三温糖 じゃがいも	大豆油 米油	693 22.3 28.8 2.9	896 28.0 37.1 3.8	
13	金	麦ご飯	ガパオライスの具 野菜の昆布和え クイッティオスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 塩昆布 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	たまねぎ　キャベツ だいこん　もやし はくさい	米 大麦 三温糖 クイッティオ	米油 ごま油	596 27.9 15.4 2.5	734 33.0 17.1 3.1	
16	月	ご飯	すずかけしゅうまい(小2個・中3個) チンジャオロースー 塩ワンタンスープ	しゅうまい 豚肉 鶏肉	牛乳	パプリカ にんじん	干し椎茸　たけのこ もやし　はくさい ねぎ	米 三温糖 片栗粉 ワンタン	米油	555 23.2 18.5 2.4	739 29.6 23.2 3.1	
17	火	ご飯	豚肉のオニオンソースがけ 油ふの甘辛炒め かきたま汁	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ　りんご キャベツ　干し椎茸	米 三温糖 油麩 片栗粉	米油	595 27.0 23.0 2.0	772 33.6 27.0 2.5	
18	水	ご飯	モウカサメの揚げ煮 やみつききつねサラダ なめことわかめのみそ汁	モウカサメ 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん こまつな	キャベツ　とうもろこし なめこ　だいこん ねぎ	米 三温糖	大豆油 ドレッシング	596 23.7 23.7 2.4	771 29.3 28.4 3.0	沼部小
19	木	ご飯	鶏つくねバーグの和風あん 茎わかめの煮物 スタミナうーめん汁	とりつくねバーグ 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ　干し椎茸 れんこん　もやし はくさい　ねぎ	米 三温糖 片栗粉 こんにゃく うーめん	米油 ごま ごま油	546 22.9 16.4 2.6	695 27.1 18.6 3.2	
20	金	ご飯	豚どんの具 大根サラダ さつま汁	豚肉 ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	たまねぎ　だいこん きゅうり　ごぼう ぶなしめじ　ねぎ はくさい	米 こんにゃく 三温糖 さつまいも	米油 ドレッシング	570 26.9 18.0 2.4	741 33.5 20.9 3.1	
24	火	つや姫ごはん	ぶりの照り焼き　11月24日は和食の日 厚揚げのみそ煮 だし香るすまし汁 りんご　特別栽培米の日	ぶり　豚肉 生揚げ なると 木綿豆腐 かつお節 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	たけのこ　えのきだけ 干し椎茸　りんご	米 三温糖 片栗粉 春雨	米油	616 28.9 22.3 1.7	787 35.1 26.3 2.4	
25	水	麦ご飯	鶏肉のごまみそ焼き 肉ごぼうきんぴら のっぺい汁	鶏肉 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう　れんこん だいこん　ねぎ 干ししいたけ	米 大麦 三温糖 こんにゃく さといも 片栗粉	ごま ごま油	558 29.4 15.6 2.4	702 35.2 17.7 3.0	田尻小4年生
26	木	きなこ揚げパン	野菜のカレースープ わかめとコーンの和風サラダ ライチゼリー	きな粉 ウィンナー チキンボール ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい　だいこん ぶなしめじ とうもろこし きゅうり もやし	パン 上白糖 じゃがいも ゼリー	大豆油 ドレッシング	609 22.0 24.8 2.4	707 25.0 28.5 3.0	
27	金	ご飯	厚焼きたまごのそぼろあんかけ 油ふじゃが つみれ汁 おさかなふりかけ	厚焼き玉子 豚肉 つみれ みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ　しいたけ ぶなしめじ　だいこん ねぎ	米 三温糖 片栗粉 油麩 じゃがいも こんにゃく	米油	608 26.8 19.3 3.0	779 33.1 22.6 3.9	田尻小
30	月	わかめご飯	鶏肉の唐揚げ りっちゃんサラダ ABCスープ レモンタルト　田尻小学校リクエストメニュー	鶏肉 ハム かつお節 ベーコン	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん トマト チンゲンサイ	キャベツ　きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 大麦 片栗粉 三温糖 マカロニ レモンタルト	大豆油 米油	669 23.9 24.7 2.6	821 28.7 28.2 3.2	

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！

○１１月の地場産食材○

米・古代米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン
ウインナー・豆腐・厚揚げ・油揚げ・甘酒・ねぎ
しめじ・しいたけ・干し椎茸・白菜・大根・玉ねぎ
さつまいも・れんこん・大豆・すずかけしゅうまい

◎材料の都合により献立が変更になる場合があります。

…魚の小骨に注意して食べましょう

…は毎日つきます

給食費口座振替日のお知らせ

７期　１１月３０日（月）

★残高のご確認をお願い致します★