

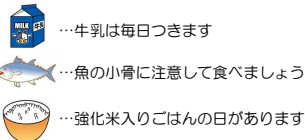


# 予定献立表



| 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                   |                      |
|------|----------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------|
|      | 主食                               | おかず                                                  | 血や肉や骨になる赤のなかま                                           |                                                    | からだの調子をととのえる緑のなかま      |                                     | 熱や力のもとになる黄のなかま                                             |                                                                       | たんぱく質 (g)                    |                          |                           |                      |
|      |                                  |                                                      | 1群<br>魚介・肉・卵<br>大豆・大豆製品                                 | 2群<br>乳類・菜類<br>小魚類                                 | 3群<br>緑黄色野菜            | 4群<br>その他の野菜<br>きのこ・果物              | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖類                                        | 6群<br>油脂類<br>植物油                                                      | 小                            | 中                        |                           |                      |
| 1 水  | ごはん                              | チーズオムレツ<br>ジャーマンポテト<br>肉団子のスープ                       | チーズオムレツ<br>ベーコン<br>ミートボール                               | きゅうにゅう                                             | にんじん                   | たまねぎ<br>キャベツ<br>ねぎ<br>ほししいたけ        | こめ<br>じゃがいも<br>はるさめ                                        | こめあぶら<br>ゆづえんバター<br>こまあぶら                                             | 631<br>204<br>242<br>2.1     | 801<br>251<br>300<br>2.8 | 下伊達野小6年<br>松山小6年<br>鹿島台中  |                      |
| 2 木  | ごはん                              | しゅうまい (小2こ・中3こ)<br>もやしチャンプル<br>コーンかき玉スープ・チーズ (中)     | ポークしゅうまい<br>ロースハム<br>なまあげ<br>かつおぶし<br>とりむねにく<br>とうふ・たまご | きゅうにゅう<br>チーズ (中)                                  | にんじん<br>あかピーマン<br>にら   | だいずもやし<br>ねぎ<br>コーン<br>クリームコーン      | こめ<br>かたくりこ                                                | こまあぶら                                                                 | 637<br>302<br>216<br>2.2     | 963<br>470<br>333<br>3.6 | 下伊達野小6年<br>松山小6年<br>鹿島台中  |                      |
| 3 金  | ごはん                              | ハニーチキン<br>切り干大根コンソメ煮<br>じゃがいものみそ汁・りんご (小)            | ハニーチキン<br>切り干大根<br>コンソメ煮<br>じゃがいものみそ汁<br>りんご (小)        | とりももにく<br>みそ<br>ツッずみ<br>だし<br>けんえんみそ               | きゅうにゅう<br>にら           | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな                | にんにく<br>しょうが<br>だいずもやし<br>きしめししいたけ<br>ほししいたけ<br>ねぎ・りんご (小) | こめ<br>はちみつ<br>いとごんにゃく<br>さんおんとう<br>じゃがいも                              | こめあぶら                        | 541<br>272<br>129<br>2.2 | 642<br>324<br>141<br>2.4  | 松山中<br>鹿島台中          |
| 6 月  | 菜めし                              | 焼き栗クロック<br>鶏と大豆のてり煮<br>けんちん汁・十五夜ゼリー                  | 焼き栗クロック<br>鶏と大豆のてり煮<br>けんちん汁<br>十五夜ゼリー                  | とりももにく<br>だし<br>みそ<br>けんえんみそ                       | きゅうにゅう<br>ごま油          | なめしこはんの<br>も<br>にんじん<br>こまつな        | だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ<br>ほししいたけ                                | こめ<br>ゆきぐりコロッケ<br>ごまあぶら<br>つきごんにゃく<br>さといも                            | だいきあぶら<br>こめあぶら              | 662<br>239<br>222<br>2.4 | 848<br>314<br>293<br>3.0  |                      |
| 7 火  | ごはん                              | 鮭の塩焼き<br>ひじきとキャベツの炒り煮<br>さつま汁                        | 鮭の塩焼き<br>ひじきとキャベツ<br>の炒り煮<br>さつま汁                       | しらす<br>あぶらあげ<br>だいず<br>とりむねにく<br>とうふ・たまご<br>けんえんみそ | きゅうにゅう<br>めひじき         | にんじん                                | キャベツ<br>ごぼう<br>ねぎ<br>ぶなしめじ                                 | こめ<br>いとごんにゃく<br>さんおんとう<br>さつま芋<br>つきごんにゃく                            | こめあぶら                        | 571<br>287<br>158<br>2.3 | 709<br>347<br>178<br>3.0  |                      |
| 8 水  | ごはん                              | ポークカレー<br>わかめとコーンのサラダ<br>ヨーグルト                       | ポークカレー<br>わかめとコーン<br>のサラダ<br>ヨーグルト                      | ぶたももにく<br>ぶたレバー<br>だいず<br>キムチ<br>しょうが<br>あぶらあげ     | きゅうにゅう<br>わかめ<br>ヨーグルト | にんじん<br>ピーマン                        | しょうが・にんにく<br>たまねぎ<br>りんご<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン            | こめ<br>おしむぎ<br>じゃがいも                                                   | こめあぶら                        | 733<br>271<br>241<br>2.3 | 901<br>318<br>279<br>3.0  | 松山中                  |
| 9 木  | ごはん                              | ビビンバの具 (肉炒め)<br>ビビンバの具 (ナムル)・別たれ<br>わかめスープ・ブルーベリーゼリー | ビビンバの具 (肉炒め)<br>ビビンバの具 (ナムル)<br>わかめスープ<br>ブルーベリーゼリー     | ぶたひきにく<br>きゅうり<br>だいず<br>みそ<br>けんえんみそ              | きゅうにゅう<br>わかめ          | にら<br>にんじん<br>こまつな                  | たけのこ<br>ほししいたけ<br>にんにく・しょうが<br>もやし・コーン<br>えのきたけ<br>ねぎ      | こめ<br>おしむぎ<br>さんおんとう<br>はるさめ<br>ブルーベリーゼリー                             | こめあぶら<br>こまあぶら<br>すりこご<br>こま | 646<br>260<br>214<br>2.4 | 794<br>314<br>250<br>2.8  |                      |
| 15 水 | マーボー<br>焼きそば                     | チンゲン菜の中華あえ<br>フルーツヨーグルト                              | チンゲン菜の中華あえ<br>フルーツヨーグルト                                 | ぶたももにく<br>ぶたレバー<br>みそ<br>あぶらあげ                     | きゅうにゅう<br>ヨーグルト        | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ                | しょうが・にんにく<br>たまねぎ<br>りんご<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン            | ゆきそばめ<br>さんおんとう<br>かたくりこ                                              | こめあぶら<br>こまあぶら<br>こま         | 614<br>251<br>223<br>2.3 | 755<br>305<br>272<br>3.2  | 敷玉小<br>下伊達野小<br>鹿島台小 |
| 16 木 | きなこと<br>揚げパン<br>(中)<br>ミルク<br>パン | 肉団子のケチャップ煮<br>もやしとツナのサラダ<br>塩ワタンスープ                  | 肉団子のケチャップ煮<br>もやしとツナ<br>のサラダ<br>塩ワタンスープ                 | きなこと<br>とうふ<br>ミートボール<br>だいず<br>ツッずみ<br>あぶらあげ      | きゅうにゅう<br>めひじき         | トマト<br>にんじん<br>こまつな                 | たまねぎ<br>だいずもやし<br>しょうが<br>きゅうり<br>はくさい<br>ねぎ<br>ほししいたけ     | 小：こめ<br>こめ<br>ミックスパン<br>しょうはくとう<br>さんおんとう<br>こめ<br>こめ<br>こめ<br>ワタンスープ | だいきあぶら<br>こめあぶら<br>こまあぶら     | 632<br>313<br>245<br>3.1 | 795<br>343<br>31.1<br>4.1 |                      |
| 17 金 | ごはん                              | さんまの甘露煮<br>きんぴらごぼう<br>秋のみそポトフ・りんご (中)                | さんまの甘露煮<br>きんぴらごぼう<br>秋のみそポトフ<br>りんご (中)                | さんまかんろ<br>あぶらあげ<br>とりむねにく<br>とうふ<br>けんえんみそ         | きゅうにゅう                 | にんじん                                | ごぼう<br>たまねぎ<br>だいこん<br>はくさい<br>ぶなしめじ<br>りんご (中)            | こめ<br>いとごんにゃく<br>さんおんとう<br>さつま芋                                       | こま<br>こめあぶら                  | 620<br>230<br>214<br>2.0 | 787<br>279<br>249<br>2.4  |                      |
| 20 月 | ごはん                              | ドライカレー<br>かいそうサラダ<br>ミニりんごゼリー                        | ドライカレー<br>かいそうサラダ<br>ミニりんごゼリー                           | ぶたひきにく<br>ぶたレバー<br>キムチ<br>しょうが<br>あぶらあげ            | きゅうにゅう<br>わかめ          | にんじん                                | にんにく・しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                          | こめ<br>おしむぎ<br>こめ<br>さんおんとう                                            | こめあぶら                        | 606<br>231<br>206<br>1.4 | 748<br>277<br>240<br>1.7  |                      |
| 21 火 | ごはん                              | いわしのみぞれ煮<br>筑前煮<br>生揚げのみそ汁                           | いわしのみぞれ煮<br>筑前煮<br>生揚げのみそ汁                              | いわしのみ<br>それにく<br>とりももにく<br>なまあげ<br>みそ<br>けんえんみそ    | きゅうにゅう<br>にら           | にんじん<br>きぬさや                        | たけのこ<br>れんこん<br>ほししいたけ<br>ごぼう<br>えだまめ<br>たまねぎ              | こめ<br>いたごんにゃく<br>さんおんとう<br>じゃがいも                                      | こめあぶら<br>こまあぶら               | 590<br>287<br>169<br>2.1 | 734<br>346<br>193<br>2.6  |                      |
| 22 水 | ごはん                              | とりのから揚げ<br>肉じゃが<br>なめこ汁                              | とりのから揚げ<br>肉じゃが<br>なめこ汁                                 | とりももにく<br>ぶたももにく<br>きゅうり<br>みそ<br>けんえんみそ           | きゅうにゅう<br>にら           | にんじん<br>さやいんげん                      | しょうが<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>なめこ<br>だいこん<br>ねぎ                | こめ<br>こめ<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>いとごんにゃく<br>さんおんとう                       | こまあぶら<br>こめあぶら<br>こめあぶら      | 623<br>307<br>195<br>2.4 | 769<br>371<br>223<br>2.8  |                      |
| 23 木 | ごはん                              | たまご焼き<br>こんにゃくのおかか煮<br>わかめ汁・バナナ                      | たまご焼き<br>こんにゃくのおかか煮<br>わかめ汁・バナナ                         | たまご<br>ゆき<br>とりむねにく<br>かつおぶし<br>とうふ<br>けんえんみそ      | きゅうにゅう<br>わかめ<br>にら    | にんじん<br>さやいんげん                      | ごぼう<br>たけのこ<br>だいこん<br>ぶなしめじ<br>ねぎ<br>バナナ                  | こめ<br>いたごんにゃく<br>さんおんとう<br>じゃがいも                                      | こめあぶら                        | 554<br>237<br>147<br>2.2 | 682<br>283<br>167<br>2.9  | 鹿島台小4年               |
| 24 金 | ウィンナー<br>ピラフ                     | かぼちゃチーズフライ<br>野菜のおかかあえ<br>はくさいスープ・ハロウィンゼリー           | かぼちゃチーズフライ<br>野菜のおかかあえ<br>はくさいスープ<br>ハロウィンゼリー           | ウィンナー<br>ソー<br>セージ<br>かぼち<br>かぼち<br>みそ<br>とうふ      | きゅうにゅう                 | にんじん<br>ピーマン<br>ほうれんそう<br>きぬさや      | にんにく・たまねぎ<br>コーン<br>もやし<br>キャベツ・はくさい<br>えのきたけ              | こめ<br>しょうはくとう                                                         | こめあぶら<br>ゆづえんバター<br>だいきあぶら   | 628<br>193<br>204<br>2.5 | 753<br>225<br>228<br>3.1  |                      |
| 27 月 | ごはん                              | かつおフライ<br>ほうれん草のごまあえ<br>だいこんのみそ汁                     | かつおフライ<br>ほうれん草のごまあえ<br>だいこんのみそ汁                        | かつおフライ<br>みそ<br>けんえんみそ                             | きゅうにゅう<br>にら           | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな              | もやし<br>キャベツ<br>だいこん<br>ねぎ                                  | こめ<br>おしむぎ<br>さんおんとう                                                  | だいきあぶら<br>すりこご               | 559<br>239<br>165<br>1.9 | 723<br>305<br>191<br>2.4  | 敷玉小<br>下伊達野小<br>鹿島台中 |
| 28 火 | ごはん                              | 赤魚の照焼き<br>たくあんあえ<br>すき焼き煮                            | 赤魚の照焼き<br>たくあんあえ<br>すき焼き煮                               | あかうお<br>ぶたももにく<br>やきとうふ                            | きゅうにゅう                 | にんじん<br>しゅんぎく                       | せんきりたくあんつけ<br>いとごんにゃく<br>きゅうり<br>はくさい<br>えのきたけ             | こめ<br>いとごんにゃく<br>さといも<br>さんおんとう                                       | こま<br>こまあぶら<br>こめあぶら         | 629<br>289<br>249<br>2.1 | 778<br>348<br>292<br>2.6  | 鹿島台小1年               |
| 29 水 | ごはん                              | チリコンカン<br>コールスローサラダ<br>こまつなスープ                       | チリコンカン<br>コールスローサラダ<br>こまつなスープ                          | ぶたひきにく<br>だいず<br>きんときまめ<br>えだまめ<br>てぼうまめ<br>とうふ    | きゅうにゅう                 | にんじん<br>パプリカ<br>トマト<br>にんじん<br>こまつな | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>えのきたけ               | こめ                                                                    | こめあぶら<br>フレンチドレッシ<br>ング      | 575<br>227<br>186<br>2.2 | 711<br>272<br>214<br>2.5  | 鹿島台中                 |
| 30 木 | ごはん                              | とり肉のコーンフレック焼き<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ                  | とり肉のコーンフレック焼き<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ                     | とりむねにく<br>ベーコン                                     | きゅうにゅう<br>チーズ          | にんじん<br>ほうれんそう<br>パセリ               | しょうが・にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>セロリ<br>たまねぎ            | こめ<br>コーンフレック<br>マカロニ<br>じゃがいも                                        | フレンチドレッシ<br>ング               | 625<br>277<br>199<br>2.1 | 779<br>331<br>229<br>2.5  | 敷玉小1・2年<br>松山中       |

※材料や気象条件等により、献立が変更になる場合があります。



## ★今月の地場産品★

【大崎市産】  
米・みそ・しょうゆ・ねぎ・米粉ワタンス  
【宮城県産】  
牛乳・麦・みそ・きゅうり・こまつな・しゅんぎく・チンゲンサイ・にら・パプリカ  
えのきたけ・ぶなしめじ・なめこ・豚肉・鶏肉・ヨーグルト



給食費口座振替日のお知らせ  
第6期 10月31日(金)  
残高のご確認をお願いします