# 11月 献立予定表

令和8年度

大崎南学校給食センター（ひまわりキッチン）

★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。

| 日 | 曜 | 主食 | おかず（主菜・副菜・汁物・デザート） | 赤の食品 1群 魚・肉・大豆 大豆製品 | 赤の食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑の食品 3群 緑黄色野菜 | 緑の食品 4群 その他の野菜 果物・きのこ | 黄の食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖 | 黄の食品 6群 油脂・種実 | 栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小 | 栄養価 中 | 給食のない学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん | とりの唐揚げ<br>焼きビーフン<br>みそ野菜スープ | 鶏肉<br>豚肉<br>みそ | 牛乳 | にんじん<br>ピーマン | にんにく　しょうが<br>キャベツ　たまねぎ<br>きくらげ<br>ぶなしめじ　ねぎ | 米　強化米<br>片栗粉<br>ビーフン<br>じゃがいも | 大豆油<br>米油<br>ごま油<br>ごま | 641<br>28.6<br>20.5<br>2.1 | 812<br>34.5<br>23.7<br>2.5 | |
| 4 | 水 | 背割り<br>コッペパン | 焼きそば　パンに焼きそばやジャムをはさんで食べよう！<br>ごぼうサラダ<br>わかめスープ　いちごジャム | 豚肉<br>ツナ<br>豆腐 | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>ピーマン | しょうが　キャベツ<br>たまねぎ<br>緑豆もやし　ごぼう<br>きゅうり　コーン<br>ねぎ　えのきたけ<br>いちご | コッペパン<br>中華めん | 米油<br>ドレッシング<br>ごま | 654<br>24.5<br>22.5<br>3.4 | 819<br>30.6<br>27.1<br>4.4 | |
| 5 | 木 | 麦ごはん | スタミナぶた丼の具<br>りっちゃんサラダ<br>コンソメスープ　ミニりんごゼリー | 豚肉<br>ハム<br>かつお節<br>ベーコン | 牛乳<br>こんぶ | にんじん<br>トマト | にんにく　たまねぎ<br>キャベツ　きゅうり<br>コーン　はくさい<br>ぶなしめじ | 米　押麦　強化米<br>こんにゃく<br>三温糖<br>じゃがいも<br>ゼリー | 米油<br>ごま油 | 596<br>26.1<br>16.7<br>2.6 | 750<br>31.7<br>19.3<br>3.1 | |
| 6 | 金 | ゆかり<br>ごはん | 千草焼き<br>カレー風肉じゃが<br>白菜とえのきのみそ汁 | たまご<br>鶏肉<br>豚肉<br>豆腐<br>みそ | 牛乳<br>チーズ<br>にぼし粉 | 赤しそ<br>にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>グリンピース<br>えのきたけ<br>はくさい　ねぎ | 米　三温糖<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>こんにゃく | 米油 | 605<br>27.3<br>18.2<br>3.0 | 766<br>33.3<br>20.8<br>3.7 | 三本木中 |
| 9 | 月 | ごはん | もうかざめのコチュジャンソース<br>茎わかめとこんにゃくの煮物<br>なめこ汁　ヨーグルト（中学校のみ） | もうかざめ<br>油揚げ<br>豆腐<br>みそ | 牛乳<br>茎わかめ<br>にぼし粉<br>ヨーグルト（中学校のみ） | にんじん | にんにく<br>たまねぎ<br>れんこん<br>なめこ<br>だいこん　ねぎ | 米　三温糖<br>片栗粉<br>こんにゃく | 大豆油<br>ごま油<br>米油 | 569<br>24.7<br>18.4<br>1.9 | 777<br>31.9<br>22.3<br>2.7 | |
| 10 | 火 | ★地場産給食の日★<br>ささ結の<br>つやつやごはん | ふるさと甘酒プルコギ<br>れんこんと大豆のマヨポン和え<br>大崎朝市みそ汁 | 豚肉<br>みそ<br>大豆<br>生揚げ | 牛乳 | パプリカ<br>にら<br>にんじん | たまねぎ　しめじ<br>しょうが　にんにく<br>れんこん　きゅうり<br>コーン　はくさい<br>だいこん　ごぼう<br>ねぎ | 米　三温糖<br>甘酒<br>さつまいも<br>こんにゃく | 米油<br>ごま<br>ごま油<br>卵不使用マヨネーズ | 628<br>28.3<br>22.1<br>1.9 | 802<br>34.7<br>25.9<br>2.3 | |
| 11 | 水 | ごはん | さんまの甘露煮<br>小松菜のごま和え<br>すき焼き風煮 | さんま<br>油揚げ<br>豚肉<br>焼き豆腐 | 牛乳 | こまつな<br>にんじん<br>しゅんぎく | 緑豆もやし<br>はくさい<br>えのきたけ<br>ねぎ | 米　三温糖<br>こんにゃく | ごま<br>米油 | 622<br>29.2<br>22.7<br>1.8 | 801<br>36.2<br>27.5<br>2.2 | 古川西小中 |
| 12 | 木 | ごはん | ぶた肉のしょうがみそ焼き<br>さつまいもサラダ<br>ピリ辛スープ | 豚肉<br>みそ<br>ハム　鶏肉<br>たまご　豆腐 | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>にら | しょうが<br>きゅうり<br>えのきたけ | 米　三温糖<br>さつまいも<br>片栗粉 | 卵不使用マヨネーズ<br>米油 | 747<br>29.5<br>32.3<br>2.7 | 935<br>35.6<br>37.9<br>3.4 | 古川西小中<br>7年生 |
| 13 | 金 | ごはん | 仙台みそメンチカツ<br>米粉めんのサラダ<br>とん汁 | 豚肉　鶏肉<br>ハム<br>豆腐　みそ | 牛乳<br>チーズ | にんじん | たまねぎ<br>きゅうり<br>ごぼう<br>だいこん<br>ねぎ | 米　米粉めん<br>パン粉<br>じゃがいも<br>こんにゃく | 大豆油<br>ドレッシング<br>米油 | 671<br>26.8<br>24.1<br>2.1 | 840<br>32.7<br>28.2<br>2.7 | 古川西小中<br>7年生 |
| 16 | 月 | ごはん | いわしの梅煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>塩こうじ鍋 | いわし<br>笹かまぼこ<br>かつお節<br>鶏肉<br>豆腐　みそ | 牛乳 | ブロッコリー<br>にんじん | キャベツ<br>はくさい<br>ぶなしめじ<br>たまねぎ　ねぎ | 米　強化米<br>パン粉　三温糖<br>米粉ワンタン | ごま | 578<br>26.3<br>15.4<br>2.5 | 737<br>31.9<br>17.3<br>3.2 | |
| 17 | 火 | ♦「食改古川会」の皆さんが考案した献立<br>ごはん | とり肉のスタミナ焼き　（愛称：◆食改さん）食生活改善推進員さん<br>厚揚げのみそ煮<br>◆彩り野菜の中華スープ　みかん | 鶏肉<br>豚肉<br>生揚げ<br>みそ<br>豆腐 | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>さやいんげん<br>にら | にんにく<br>しょうが<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>みかん | 米　強化米<br>三温糖<br>片栗粉 | 米油<br>ごま<br>ごま油 | 607<br>30.3<br>18.5<br>2.6 | 759<br>36.2<br>21.2<br>3.2 | 三本木小<br>6年生 |
| 18 | 水 | ★三本木小リクエスト給食★<br>メロンパン | チーズインハンバーグ<br>春雨サラダ<br>ABCマカロニスープ　シューアイス | 鶏肉<br>豚肉<br>ハム<br>ベーコン | 牛乳 | にんじん | きゅうり<br>緑豆もやし<br>キャベツ<br>たまねぎ | メロンパン<br>三温糖<br>緑豆春雨<br>上白糖<br>マカロニ<br>シューアイス | ごま油 | 758<br>23.9<br>31.4<br>3.5 | 982<br>29.1<br>38.9<br>4.3 | |
| 19 | 木 | ごはん | ★食育の日献立<br>あじフライ　パックソース<br>海藻と大豆のサラダ<br>じゃがいもと大根のみそ汁　ふりかけ | あじ<br>大豆<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳<br>わかめ<br>こんぶ<br>とさかのり | にんじん<br>こまつな | きゅうり<br>だいこん | 米　強化米<br>パン粉　小麦粉<br>こんにゃく<br>じゃがいも | 大豆油<br>ごま | 567<br>23.1<br>17.5<br>2.2 | 716<br>27.8<br>20.1<br>2.7 | |
| 20 | 金 | ♦「食改三本木会」の皆さんが考案した献立<br>麦ごはん | きのこカレー　（愛称：◆食改さん）食生活改善推進員さん<br>◆人参とピーマンのナムル<br>フルーツヨーグルト | 鶏肉<br>ハム | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>ピーマン | にんにく　しょうが<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>まいたけ　エリンギ<br>りんご　緑豆もやし<br>みかん　パイン<br>もも　バナナ | 米　押麦<br>強化米<br>じゃがいも<br>三温糖 | 米油<br>ごま油<br>ごま | 701<br>23.5<br>23.1<br>2.3 | 883<br>28.4<br>27.2<br>2.8 | |
| 24 | 火 | ごはん | ★和食の日献立<br>ほっけの照り焼き<br>おしゃれきんぴら<br>まめふと春雨のすまし汁　りんご | ほっけ<br>ベーコン<br>豆腐<br>なると<br>かつお節 | 牛乳<br>こんぶ | ピーマン<br>にんじん | ごぼう　れんこん<br>たけのこ<br>えのきたけ<br>だいこん　ねぎ<br>りんご | 米　強化米<br>こんにゃく<br>三温糖　まめふ<br>緑豆春雨 | 米油 | 585<br>24.8<br>13.2<br>2.3 | 736<br>29.8<br>14.6<br>2.8 | |
| 25 | 水 | ごはん | とりごぼうそぼろ<br>おからサラダ<br>コーンたまごスープ | 鶏肉<br>大豆<br>おから<br>ツナ<br>たまご | 牛乳 | にんじん<br>チンゲンサイ | しょうが　ごぼう<br>キャベツ　きゅうり<br>たまねぎ　コーン | 米　強化米<br>三温糖　上白糖<br>片栗粉 | 米油<br>卵不使用マヨネーズ<br>ごま油 | 641<br>29.8<br>24.6<br>2.2 | 815<br>36.1<br>29.2<br>2.7 | |
| 26 | 木 | つや姫<br>ごはん | ★特別栽培米給食<br>岩出山産れんこんととり肉の黒酢炒め<br>わかめ和え<br>じゃがいものみそ汁 | 鶏肉<br>ちくわ<br>豆腐<br>みそ | 牛乳<br>わかめ<br>にぼし粉 | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな | しょうが　れんこん<br>緑豆もやし<br>だいこん<br>えのきたけ　ねぎ | 米　片栗粉<br>三温糖<br>じゃがいも | 大豆油<br>ごま油<br>ごま | 613<br>28.0<br>17.0<br>2.5 | 779<br>34.2<br>19.4<br>3.2 | |
| 27 | 金 | ごはん | あんかけ豆腐ハンバーグ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>さつまいもの米粉シチュー | ツナ<br>鶏肉<br>豆腐<br>豚肉 | 牛乳<br>チーズ | にんじん | しょうが　コーン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ | 米　強化米<br>三温糖　片栗粉<br>さつまいも<br>米粉　パン粉 | 米油 | 667<br>25.7<br>20.4<br>2.5 | 844<br>30.9<br>23.3<br>3.0 | |
| 30 | 月 | 五目<br>チャーハン | 春巻き<br>もやしの中華サラダ<br>豆腐の中華スープ　アセロラゼリー | 焼豚<br>笹かまぼこ<br>豚肉<br>豆腐 | 牛乳 | ピーマン<br>にんじん | たまねぎ　コーン<br>緑豆もやし<br>きゅうり　キャベツ<br>きくらげ<br>たけのこ　ねぎ | 米　小麦粉<br>春雨　三温糖<br>片栗粉<br>アセロラゼリー | 米油<br>ごま油<br>大豆油 | 687<br>22.6<br>26.9<br>3.5 | 833<br>26.6<br>29.8<br>4.2 | |

・・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　押麦　パン　みそ　しょうゆ　大豆　豆腐　油揚げ　焼き豆腐　生揚げ　米粉めん　米粉ワンタン　こんにゃく　きゅうり　えだまめ　こまつな　しゅんぎく　チンゲン菜　ねぎ　ほうれんそう　にら　パプリカ　れんこん　さつまいも　白菜　えのきたけ　ぶなしめじ　なめこ　わかめ　ハム　豚肉　ミートボール　メンチカツ　もうかざめ　さんま　甘酒　ヨーグルト

**～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いたします。**

イラスト出典元：お魚とつながる新食育ブック（小学館集英社），食育フォーラム（地学社）　※この紙面内のイラストは転載禁止です。