



11月

献立予定表

令和7年度
大崎市岩出山学校給食センター

日	曜日	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 (力のもとになるもの)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		休みの 学校
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				魚・肉・卵・ 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小 魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	穀類・いも類・砂 糖	油脂・種実			
4	火	麦ごはん	ハヤシライス キャベツとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリーンピース にんにく	★米 麦 じゃがいも	サラダ油 ハヤシルウ ドレッシング	717 Kcal 25.1 g 19.7 g 2.5 g	803 Kcal 28.0 g 21.9 g 3.1 g	
5	水	ごはん	ブルコギ 大根の梅風味サラダ なめことたまごの中華スープ	豚肉 ツナ かつお節 ベーコン たまご 豆腐	牛乳 わかめ	赤パプリカ 黄パプリカ ★にら にんじん	玉ねぎ しょうが もやし にんにく きゅうり ★だいこん ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉	ごま油 サラダ油 ドレッシング	572 Kcal 25.9 g 17.3 g 1.8 g	717 Kcal 30.7 g 19.4 g 2.0 g	岩小6年 黎明中
6	木	減塩ソフトパン 宮城県産 りんごジャム	照り焼きハンバーグ マカロニナポリタン ポトフ	ベーコン ウィ ンナー 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ はくさい ★だいこん	パン 三温糖 かたくり粉 マカロニ じゃがいも パン粉 ジャム	サラダ油	705 Kcal 25.5 g 27.8 g 3.2 g	833 Kcal 28.6 g 31.7 g 3.9 g	岩小6年
7	金	麦ごはん	ヤンニョムチキン ごっつおーペろサラダ 糸かまぼこのたまごスープ	鶏肉 ハム たまご かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ★チンゲンサイ	きゅうり とうもろこし えのきだけ にんにく	★米 麦 かたくり粉 三温糖 米粉めん 塩こうじ	大豆油 ごま ドレッシング	662 Kcal 29.1 g 19.3 g 2.3 g	804 Kcal 34.3 g 21.8 g 3.3 g	岩小6年
10	月	麦ごはん	豚どんの具 小松菜ともやしの和えもの わかめと豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	玉ねぎ ★ねぎ ★だいこん しょうが	★米 麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油	580 Kcal 27.6 g 18.2 g 2.7 g	709 Kcal 32.4 g 20.5 g 3.2 g	黎明中
★11月はみやぎ食育推進月間★ 特に10日～14日は宮城県や大崎市の豊かな食材をたくさん使った献立を提供します。												
【地産産給食の日】 大崎市統一献立												
11	火	ささ結の つやつや ご飯	刀剣みそカツ キャベツとジャキジャキれんこんのサラダ 米粉ワンタンカレースープ	太刀魚 みそ ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	枝豆 キャベツ ★れんこん はくさい 玉ねぎ ★しめじ ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 米粉ワンタン 小麦粉 パン粉	ごま マヨネーズ カレールウ	649 Kcal 25.2 g 20.9 g 1.9 g	817 Kcal 29.8 g 24.2 g 2.4 g	
12	水	ごはん	あんかけたまご焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め とりだんご汁	たまご 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	たけのこ はくさい ★ねぎ ★しめじ ごぼう	★米 三温糖 かたくり粉 パン粉	ごま油	566 Kcal 23.5 g 15.0 g 2.5 g	696 Kcal 26.7 g 15.9 g 2.8 g	
13	木	麦ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 大豆入りコロコロサラダ みそラーメン風スープ	鶏肉 みそ ハム ★大豆 豚肉	牛乳	にんじん ★にら	きゅうり はくさい メンマ ★ねぎ とうもろこし	★米 麦 三温糖 じゃがいも 米粉めん	ごま マヨネーズ ごま油	669 Kcal 29.4 g 25.5 g 2.6 g	811 Kcal 34.5 g 29.3 g 3.2 g	
14	金	ごはん 宮城県産 味付けのり	ささかまの磯辺揚げ 肉じゃが あったか元気汁	かまぼこ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 あおりの のり	にんじん	玉ねぎ しょうが グリーンピース ★ねぎ ★だいこん ごぼう	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 三温糖 ★酒かす	大豆油 サラダ油	626 Kcal 28.7 g 17.8 g 3.1 g	771 Kcal 32.7 g 20.0 g 3.4 g	
17	月	麦ごはん	ドライカレー たくあんのカリポリサラダ コンソメスープ	豚肉 ★大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん パセリ トマト	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ ★だいこん とうもろこし	★米 麦 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま カレールウ	552 Kcal 22.3 g 16.4 g 2.3 g	676 Kcal 26.1 g 18.5 g 2.8 g	岩中
岩出山中リクエスト献立		キムチごはん 黎明中: 五目チャーハン	鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ たまごスープ お米のムース	豚肉 鶏肉 ハム かつお節 たまご 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ★チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい キャベツ とうもろこし きゅうり えのきだけ ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 ムース	ごま油 大豆油 サラダ油 ごま	711 Kcal 33.3 g 25.7 g 2.6 g	874 Kcal 39.4 g 28.6 g 3.4 g	
特別栽培米の日		シナイモツゴ 郷の米ごはん	さばの塩こうじ焼き カレー風きんぴら せんべい汁	さば さつま揚げ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ 干し椎茸 ★だいこん はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 かきやせんべい 塩こうじ	サラダ油	605 Kcal 29.3 g 20.1 g 1.9 g	759 Kcal 34.4 g 22.8 g 2.2 g	
20	木	ココアパン	オムレツのデミグラスソースかけ スパゲティーサラダ クラムチャウダー	たまご ツナ あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	パン 三温糖 スパゲッティ じゃがいも	サラダ油 ドレッシング バター シチューミックス	721 Kcal 26.9 g 31.5 g 2.6 g	920 Kcal 33.2 g 39.9 g 3.2 g	黎明中
だしで味わう和食の日		ごはん	かつおのかりんと揚げ じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	かつお 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん いんげん	★だいこん 干し椎茸 えのきだけ ★ねぎ しょうが	★米 かたくり粉 黒砂糖 じゃがいも 三温糖 ふ	大豆油 サラダ油	595 Kcal 28.9 g 15.5 g 1.8 g	747 Kcal 34.5 g 17.2 g 2.2 g	黎明中
かみかみメニュー		ごはん ふりかけ	いわし梅煮 おしゃれきんぴら さつまいものみそ汁	ベーコン 豆腐 油揚げ みそ いわし	牛乳 煮干し	ピーマン にんじん	ごぼう れんこん たけのこ ★しめじ ★ねぎ	★米 三温糖 さつまいも	サラダ油	633 Kcal 24.6 g 20.6 g 2.6 g	794 Kcal 29.4 g 23.6 g 3.2 g	
26	水	麦ごはん	揚げぎょうざ マーボー春雨 五目スープ	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん ごねぎ ごまつな にら	もやし 玉ねぎ たけのこ はくさい にんにく キャベツ	★米 麦 はるさめ 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	617 Kcal 20.2 g 23.7 g 1.5 g	778 Kcal 24.3 g 28.4 g 1.9 g	
27	木	ごはん	鶏肉のアップルソースかけ マカロニサラダ じゃがいもとコーンのみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん ブロッコリー ごまつな	しょうが りんご きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	★米 三温糖 マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	628 Kcal 28.4 g 20.1 g 2.4 g	786 Kcal 33.9 g 22.8 g 2.8 g	
28	金	わかめ ごはん	肉じゃがコロッケ 豚肉と大根の煮もの にらたまスープ ミニりんごゼリー	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ★にら	★だいこん もやし 干し椎茸 玉ねぎ しょうが	★米 じゃがいも パン粉 小麦粉 三温糖 かたくり粉 ゼリー	大豆油 ごま油	683 Kcal 20.9 g 23.3 g 2.2 g	813 Kcal 23.9 g 25.0 g 2.5 g	



毎日牛乳が付きます。

魚の小骨に注意して食べましょう。

★古川黎明中学校は炊飯委託のため、「麦ごはん」が「ごはん」になります。

★献立は材料の都合により変更する場合があります。

★のついている食材は、大崎地産産を予定しています。

給食費口座振替日のお知らせ

7期の口座振替日は

12月1日(月)です