

11月 献立予定表

令和8年度
大崎市岩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	675 Kcal 26.4 g 22.9 g 2.3 g	798 Kcal 29.9 g 24.9 g 2.5 g	
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	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			
2	月	麦ごはん	ショーロンポー（2個） たくあんのカリポリサラダ マーボー豆腐	ショーロンポー 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ★にら	たくあん ★ねぎ ★きゅうり しょうが もやし にんにく だけのこ 干し椎茸	★米 麦 三温糖 かたくり粉	ごま油 ごま	675 Kcal 26.4 g 22.9 g 2.3 g	798 Kcal 29.9 g 24.9 g 2.5 g	
4	水	ゆかり ごはん	焼き栗コロッケ 小松菜とツナの和えもの 煮込みおでん	ツナ 鶏肉 はんぺん さつま揚げ がんも ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな しそ	もやし ★だいこん	★米 焼き栗コロッケ 三温糖 こんにゃく	大豆油 ごま油	616 Kcal 22.5 g 19.3 g 2.2 g	808 Kcal 27.3 g 23.7 g 3.1 g	黎明中
5	木	減塩ソフト パン	鶏肉とパンネのトマト煮 キャベツとブロッコリーのサラダ パンブキンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト缶 ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ にんにく	パン マカロニ じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 ドレッシング シチュールウ	636 Kcal 26.3 g 24.0 g 2.7 g	787 Kcal 31.6 g 28.3 g 3.5 g	
6	金	かみかみメニュー 麦ごはん	いかメンチカツ きんぴらごぼう せんべい汁 マスカットゼリー	いかメンチカツ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう 干し椎茸 ★だいこん ★はくさい ★ねぎ	★米 麦 こんにゃく 三温糖 かやきせんべい ゼリー	大豆油 ごま ごま油	642 Kcal 22.1 g 18.8 g 2.6 g	794 Kcal 26.5 g 21.6 g 3.2 g	
9	月	ごはん ふりかけ	あったかグラタン キャベツのカレー炒め たまごスープ	鶏肉 みそ ハム たまご 豆腐	牛乳 チーズ	ピーマン チンゲン菜 パセリ にんじん	★しめじ ★はくさい 玉ねぎ ★ねぎ ★キャベツ えのきだけ	★米 マカロニ パン粉 かたくり粉 米粉	サラダ油 バター	592 Kcal 26.2 g 18.4 g 1.6 g	745 Kcal 31.0 g 20.6 g 2.2 g	黎明中
10	火	地場産給食の日 大崎市統一献立 ささ結の つやつや ごはん	ふるさと甘酒ブルコギ れんこんと大豆のマヨポン和え 大崎朝市みそ汁	豚肉 みそ ★大豆 ★生揚げ	牛乳 煮干し	パプリカ にんじん	玉ねぎ れんこん しめじ キャベツ きゅうり にんにく ★だいこん はくさい とうもろこし しょうが	★米（ささ結） かたくり粉 三温糖 こんにゃく さつまいも ★甘酒	サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ	588 Kcal 26.5 g 20.6 g 2.0 g	741 Kcal 32.0 g 23.2 g 2.4 g	
11	水	ごはん	鮭の塩こうじ焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め いものこ汁 みかん	さけ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ ごぼう ★だいこん ★ねぎ にんにく ★しめじ みかん しょうが	★米 塩こうじ 三温糖 こんにゃく さといも	ごま油	641 Kcal 31.4 g 15.9 g 1.8 g	790 Kcal 37.2 g 17.6 g 2.2 g	
12	木	ごはん	揚げぎょうざ（小2個 中3個） 野菜の中華和え ごまキムチ汁	ぎょうざ ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし さくらげ ★ねぎ はくさい キムチ	★米 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	635 Kcal 21.9 g 24.0 g 2.3 g	820 Kcal 26.6 g 28.9 g 3.0 g	
13	金	麦ごはん	秋野菜カレー 大根サラダ ラフランスゼリー	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	★れんこん 玉ねぎ ★だいこん ★しめじ にんにく りんご しょうが ★きゅうり とうもろこし	★米 麦 じゃがいも さつまいも 三温糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 カレーパウダー	709 Kcal 23.2 g 18.6 g 2.0 g	806 Kcal 26.4 g 20.8 g 2.5 g	
★11月は「みやぎ食育推進月間」 16日～20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★												
16	月	ごはん 味付けのり	ささかまの磯部揚げ 肉じゃが あったか元気汁	鶏肉 ★油揚げ ★豆腐 みそ	牛乳 あおりの のり	にんじん グリーンピース	しょうが 玉ねぎ ★だいこん ★はくさい ★ねぎ ごぼう	★米 ★酒かす てんぷら粉 じゃがいも こんにゃく 三温糖	大豆油 サラダ油	627 Kcal 28.6 g 17.8 g 2.9 g	772 Kcal 32.6 g 20.1 g 3.2 g	
17	火	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 大豆入りコロコロサラダ みそラーメン風スープ	鶏肉 ハム ★大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが きゅうり はくさい メンマ ★ねぎ とうもろこし	★米 麦 じゃがいも 米粉ワンタン	マヨネーズ ごま ごま油	625 Kcal 28.5 g 22.5 g 2.3 g	759 Kcal 33.6 g 25.7 g 2.6 g	岩中
18	水	特別栽培米の日 つや姫 ごはん	まぐろカツのBBQソースがけ 岩山産凍り豆腐と野菜のたまごとし ひきな汁 仙台いちごヨーグルト	まぐろカツ ★凍り豆腐 たまご ★油揚げ みそ	牛乳 煮干し いちごヨーグルト	にんじん いんげん	玉ねぎ ★だいこん えのきだけ ★ねぎ	★米（つや姫） 三温糖	大豆油	735 Kcal 32.8 g 24.6 g 2.7 g	895 Kcal 37.4 g 27.4 g 3.0 g	岩小 4年
19	木	岩小：豆乳食パン 宮城県産りんご ジャム 岩中：揚げパン	ハンバーグのきのこソースがけ 米めんサラダ 根菜のポトフ	ハンバーグ ハム ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	★しめじ 玉ねぎ ★キャベツ ★れんこん えのきだけ とうもろこし ★はくさい	パン 三温糖 じゃがいも 米めん りんごジャム（岩小） グラニュー糖（岩中）	サラダ油 大豆油 ごま ドレッシング	710 Kcal 26.9 g 29.9 g 2.9 g	813 Kcal 27.4 g 35.0 g 2.8 g	黎明中
20	金	麦ごはん	ねぎ塩豚どんの具 小松菜ともやしの和えもの わかめと豆腐のみそ汁 りんご	豚肉 ツナ ★油揚げ ★豆腐 みそ	牛乳 煮干し わかめ	こねぎ こまつな にんじん	★ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ しめじ にんにく ★だいこん りんご えのきだけ	★米 麦 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	614 Kcal 31.2 g 19.0 g 2.2 g	743 Kcal 36.5 g 21.5 g 2.7 g	黎明中
24	火	和食の日 麦ごはん	鶏肉のごまみそ焼き ひじきと大豆の煮もの ふ入りすまし汁	鶏肉 みそ 大豆 豆腐 かつお節	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん	えのきだけ ★ねぎ	★米 麦 三温糖 こんにゃく ふ	ごま サラダ油	543 Kcal 28.1 g 15.4 g 2.3 g	661 Kcal 33.1 g 17.1 g 2.7 g	
25	水	ごはん	メンチカツ ビーフン炒め コンソメスープ	メンチカツ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	もやし 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	★米 ビーフン じゃがいも	大豆油 ごま油	618 Kcal 23.2 g 18.4 g 2.1 g	785 Kcal 28.1 g 21.4 g 2.6 g	
26	木	ごはん	さんまの塩焼き おかか和え すき焼き風煮	さんま かつお節 豚肉 ★豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし はくさい ★ねぎ えのきだけ	★米 三温糖 こんにゃく	サラダ油	562 Kcal 24.9 g 18.9 g 1.6 g	720 Kcal 30.6 g 22.3 g 2.1 g	
27	金	岩中リクエスト給食 キムチごはん 黎明中：五目 チャーハン	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ チャンポン風スープ お米のパパロア	豚肉 鶏肉 ハム えび いか	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	キムチ にんにく しょうが きゅうり もやし はくさい 玉ねぎ ★ねぎ	★米 かたくり粉 はるさめ 三温糖 米めん パパロア	ごま油 大豆油 サラダ油	741 Kcal 35.0 g 25.2 g 3.4 g	910 Kcal 41.5 g 28.2 g 4.2 g	
30	月	ごはん	白花豆コロッケ 切干大根のオイスターソース炒め 野菜たっぷり豚汁	白花豆コロッケ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ★にら	切干大根 ★ねぎ 大豆もやし ★しめじ ★だいこん ★はくさい	★米 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油	606 Kcal 23.5 g 19.2 g 2.3 g	789 Kcal 28.9 g 23.5 g 3.0 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、大崎地域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

11月30日（月）です