11月の予定献立表

令和６年度　大郷町学校給食センター

日	曜	主食	献立名	血や肉になる赤色の食品	体の調子整える緑色の食品	熱や力になる黄色の食品	給食が休みの学校・学年連絡等	栄養価 エネルギーKcal / たんぱく質g / 脂質g 小学校	栄養価 中学校
1	金	ごはん	鶏たまそぼろ ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳　鶏肉　豚肉　鶏卵 豆腐　ツナ	たまねぎ　えだ豆 ごぼう　きゅうり だいこん　**ねぎ**	**ごはん**　米油 上白糖　じゃがいも ドレッシング		566 25.4 21.8	732 30.5 20.5
5	火	ごはん	鮭のからあげ 小松菜のおひたし 豚汁	牛乳　鮭 豚肉　豆腐	小松菜　もやし ごぼう　だいこん　にんじん　**ねぎ**	**ごはん**　でん粉 大豆油　三温糖 米油　じゃがいも		573 27.4 16.5	714 31.2 18.4
6	水	米粉 コッペパン	ロングウインナーケチャップソース コールスロー パンプキンポタージュ	牛乳　ウインナー 生クリーム	キャベツ　にんじん　とうもろこし かぼちゃ　たまねぎ	**パン**　上白糖 ドレッシング 米油　じゃがいも		606 23.6 22.3	700 26.8 20.2
7	木	ごはん	鶏肉の塩麹焼き きんぴらごぼう だいこんと油揚げのみそ汁	牛乳　鶏肉 豚肉　油揚げ	ごぼう　にんじん　えだ豆 だいこん　もやし　**ねぎ**	**ごはん**　ごま油　米油 ごま　上白糖 じゃがいも		557 32.1 14.9	707 38.6 16.8
8	金	ごはん	たらのチリソース ほうれんそうとわかめのナムル 中華コーンスープ	牛乳　たら わかめ　豆腐　鶏卵	**ねぎ**　ほうれんそう　もやし たまねぎ　とうもろこし　こねぎ	**ごはん**　でん粉 大豆油　上白糖 ごま　ごま油	小学6年　なし	561 24.4 20.3	714 28.0 19.6
11	月	ごはん	大郷産牛肉と豆苗の 　大郷産りんご入り焼き肉のタレ炒め もやしときゅうりのさっぱり和え 大郷産ねぎのみそ汁	牛乳　**牛肉** 油揚げ	**豆苗**　たまねぎ　パプリカ エリンギ　もやし　きゅうり **ねぎ**　だいこん　はくさい	**ごはん**　米油 上白糖　ごま　ごま油		553 24.2 18.2	703 29.5 21.1
12	火	ごはん	さばのみそ煮 ささかまとわかめのあえもの なめことたまごのスープ	牛乳　さば ささかま　わかめ 鶏卵　豆腐	キャベツ　きゅうり　とうもろこし なめこ　えのきたけ　**ねぎ**	**ごはん**　ごま油　でん粉		587 24.0 21.0	712 27.3 19.4
13	水	米粉パン	チキンハーブ焼き 花野菜サラダ トマトのクリームスープ	牛乳　鶏肉 ベーコン　生クリーム	ブロッコリー　カリフラワー とうもろこし　たまねぎ　にんじん トマト	**パン**　ドレッシング バター　じゃがいも マカロニ		583 29.6 21.5	705 35.6 20.4
14	木	ごはん	たまご焼きそぼろあんかけ きゅうりのツナあえ 油麩入りすきやき煮	牛乳　鶏卵　鶏肉　豚肉 ツナ　豆腐	たまねぎ　きゅうり　キャベツ えのきたけ　はくさい　干ししいたけ **ねぎ**	**ごはん**　米油　三温糖 でん粉　上白糖　油麩	小学5－1	519 24.8 17.5	709 32.9 20.4
15	金	ごはん	赤魚の塩麹焼き うまい米めんの豚キムチ炒め 肉だんご汁	牛乳　赤魚 豚肉　鶏肉	たまねぎ　切り干しだいこん　にら ごぼう　にんじん　だいこん もやし　**ねぎ**　小松菜	**ごはん**　ごま油　**米めん**	小学5－2	569 27.4 18.5	713 31.2 21.1
18	月	ごはん	ビビンバ （ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル） わかめスープ	牛乳　豚肉 わかめ　豆腐	たまねぎ　ほうれんそう にんじん　豆もやし　たけのこ えのきたけ　**ねぎ**	**ごはん**　米油　ごま油 三温糖　ごま		588 24.0 19.1	741 29.0 22.3
19	火	ごはん	中華飯の具 春巻き 春雨サラダ	牛乳　豚肉　いか ハム	たまねぎ　にんじん　もやし にんじん　たけのこ　干ししいたけ はくさい　チンゲンサイ　きゅうり	**ごはん**　大豆油　春巻きの皮 はるさめ　ドレッシング 米油　でん粉　ごま油		618 18.1 20.0	725 20.5 22.1
20	水	米粉パン	ペンネクリームソテー カラフルサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳　ベーコン　生クリーム 鶏肉　鶏卵	たまねぎ　エリンギ　こねぎ ブロッコリー　カリフラワー パプリカ　キャベツ　トマト	**パン**　バター　ペンネ ドレッシング　でん粉		627 29.1 23.7	758 34.7 22.9
21	木	ごはん	ぶたみそそぼろ ブロッコリーのおかかあえ 煮込みおでん	牛乳　豚肉 かつお節　昆布　うずら卵 ちくわ　えび　がんも	たまねぎ　こねぎ にんじん　だいこん ブロッコリー	**ごはん**　米油　三温糖 上白糖　ごま		633 32.3 23.2	812 39.5 22.9
22	金	ごはん	ポークカレー だいこんサラダ ヨーグルト	牛乳　豚肉 ツナ　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　トマト だいこん　きゅうり	**ごはん**　米油 じゃがいも		586 20.9 16.4	731 24.5 18.8
25	月	ごはん	マーボー豆腐 きゅうりともやしの中華あえ みかん	牛乳　豆腐　豚肉 大豆　にら	**ねぎ**　にんじん　たけのこ にら　干ししいたけ きゅうり　もやし　みかん	**ごはん**　米油 上白糖　でん粉　ごま油 はるさめ　ドレッシング		603 23.4 16.2	714 27.3 18.4
26	火	金のいぶき 玄米ごはん	ぶりのねぎみそだれ じゃがいものカレーそぼろ煮 きのこのすまし汁	牛乳　ぶり 豚肉　なると	**ねぎ**　ごぼう えのきたけ　エリンギ　まいたけ こねぎ	**ごはん**(金のいぶき・ひとめぼれ) 米油　三温糖　じゃがいも はるさめ		601 22.3 20.4	747 25.3 22.4
27	水	米粉 コッペパン	チリコンカン キャベツのサラダ クリームシチュー	牛乳　豚肉　大豆 鶏肉　生クリーム	たまねぎ　にんじん　トマト キャベツ　きゅうり　とうもろこし	**パン**　米油　バター ドレッシング　米油 じゃがいも		640 35.1 27.4	740 40.6 21.0
28	木	ごはん	照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳　鶏肉　豚肉 魚肉ソーセージ　油揚げ	きゅうり　とうもろこし にんじん　だいこん　小松菜 **ねぎ**	**ごはん**　上白糖 マカロニ　マヨネーズ じゃがいも		663 23.1 26.5	819 26.0 22.5
29	金	ごはん	酢豚 じゃがもち汁 フルーツ杏仁ミックス	牛乳　豚肉 油揚げ	たまねぎ　にんじん　たけのこ　干ししいたけ ピーマン　ごぼう　だいこん　しめじ　はくさい **ねぎ**　みかん　パインアップル	**ごはん**　大豆油　でん粉 三温糖　じゃがいも　でん粉 ゼリー　杏仁豆腐	小学校		780 27.0 21.3

十一月十一日から『新米(しんまい)』のごはんにきりかわる予定です

今月の平均栄養量：エネルギー　たんぱく質　脂質　塩分

小学校：591Kcal　25.8ｇ　18.3ｇ　2.0ｇ

中校：734Kcal　30.3ｇ　23.2ｇ　2.4ｇ

＊**太字**の食材は**大郷町産**、二重下線の食材は**宮城県産**です

＊学校行事，物資の都合により献立が変更になる場合もあります

＊各学校の給食の有無は，学校だより等でもご確認ください

給食だより 11月

給食がある日は牛乳がつきます

『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください！

11 月は『感謝 』の月

11月23日は勤労感謝の日です。食卓を支えてくれるすべての人たちに感謝しましょう。そして何より，働くエネルギーを与えてくれる『食べ物』に，そしてその『食べ物』を育ててくれる自然に感謝しましょう。

●○●○●　○●○●　感謝の気持ちを込めて『いただきます』『ごちそうさま』　●○●○●　○●○●

『いただきます』には，食べ物の『命』を いただくという意味があります。食べ物は，私たちの食料となる前はそれぞれ命をもった動物や植物でした。食べ物を無駄にすることは，その命を粗末にすることになります。命や自然の恵みを粗末にしません という心が込められています。

『ごちそうさま』の『馳走 』は，「走り回 る」という意味です。私たちが食事をとることができるように，文字どおり「走 り回 って」くださったさまざまな人たちの労をねぎらう意味があります。