

令和7年度



# 11 月分 予定献立表

小学校用

○村田町学校給食センター○

 こんげつ きゅうしょくじく  
 今月の給食目標

よくかんで食べよう

日 曜	給食がない学校	行事食等	献 立 名		使 用 す る 主 な 材 料			栄 養 価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g	
			主 食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)		
4 火	村小6年 二小6年		ごはん	サバのみそ煮 大根サラダ 肉じゃが オレンジ	サバ ハム ぶたにく みそ	だいこん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん えだまめ オレンジ	こめ ドレッシング じゃがいも サラダあぶら さとう	587 27.5 14.5 1.7	
5 水			シュガートースト	チキンナゲット(2個)(ケチャップ) フレンチサラダ ミネストローネ	とりにく ハム ベーコン	キャベツ きゅうり パプリカ コーン レモン たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	パン マーガリン さとう サラダあぶら オリーブゆ じゃがいも マカロニ	634 21.9 28.7 3.2	
6 木			むぎ (麦ごはん)	ドライカレー チキンサラダ かぶ入りコンソメスープ	ぶたにく だいす スキムミルク とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ グリーンピース きゅうり ブロッコリー レモン かぶ セロリ にんにく しょうが	こめ むぎ サラダあぶら オリーブゆ さとう じゃがいも カレールウ	681 28.7 18.8 2.7	
7 金			ごはん	焼きぎょうざ (2個) ハンサンスー 八宝菜	とりにく ぶたにく ハム たまご エビ イカ うすらたまご	キャベツ にら もやし きゅうり たけのこ にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ ししいたけ	こめ サラダあぶら さとう はるさめ かたくりこ	628 24.2 18.8 2.1	
10 月			ごはん	ホッケのみりん焼き すき昆布の煮物 宮城の芋煮	ホッケ すきこんぶ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん たけのこ だいすもやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ はくさい	こめ サラダあぶら ごま さとう さといも	566 25.2 17.9 2.4	
11 火			(ごはん)	村田町産仙台牛のビビンバ わかめとたまごのスープ みかん	ぎゅうにく とうふ わかめ たまご	ほうれんそう にんじん だいすもやし だいこん えのきだけ ねぎ しょうが にんにく みかん	こめ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	632 26.5 22.4 2.1	
12 水			こめこ 米粉パン ブルーベリー ジャム	クリームコーンキッシュ イタリアンサラダ ボークビーンズ	たまご チーズ ベーコン ハム ぶたにく だいす	コーン ほうれんそう えだまめ パプリカ きゅうり ブロッコリー トマト たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	パン こめこ ジャム さとう サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	637 32.8 25.2 2.9	
13 木			ごはん	カツオと凍り豆腐の揚げ煮 切り干し大根の炒り煮 貝だくさん汁	カツオ こおりとうふ さつまあげ とうふ とりにく あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいすもやし だいこん ごぼう ねぎ しょうが	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう さつまいも	626 29.7 18.1 2.3	
14 金		村小 リクエスト 給食	キムカル チャーハン	とりのから揚げ シーザーサラダ みそ野菜スープ	ぶたにく とりにく ベーコン チーズ みそ	たまねぎ ねぎ にら はくさい だいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン もやし レモン しょうが にんにく	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ クルトン マヨネーズ じゃがいも ごま	655 27.9 25.7 3.3	
17 月			給食はありません						
18 火		あさごはんコン テスト入賞作品 ★のマーク	ごはん	肉みそ ビーフンソテー ★ベジたま中華スープ	ぶたにく だいす たまご とうふ みそ	たけのこ にんじん グリンピース たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ビーマン トマト チンゲンサイ にんにく しょうが	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ ビーフン	618 28.2 19.4 2.2	
19 水	今月は ささかまぼこ!	みやぎ すいさん 水産の日	★枝豆と ひじきの ごはん	笹かまの磯辺揚げ 海そうサラダ なめこ汁	ひじき ツナ ささかまぼこ あぶらあげ あおのり ハム わかめ かんてん つのまた とうふ みそ	にんじん えだまめ きゅうり コーン キャベツ きゅうり コーン なめこ だいこん ねぎ	こめ もちこめ サラダあぶら てんぷらこ ドレッシング さとう	568 25.1 17.5 3.0	
20 木			★野菜 煮しパン	ペンネナポリタン 肉団子のクリームスープ ヨーグルト(ブルーネ味)	たまご チーズ ウィナー ハム とりにく ぶたにく だいす スキムミルク ヨーグルト	コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト セロリ チンゲンサイ にんにく フルーン	ホットケーキミックス サラダあぶら ペンネ ホワイトソース オリーブゆ	639 24.5 19.8 2.5	
21 金			ごはん	豚肉と玉ねぎのしょうが焼き ごぼうサラダ せんべい汁	ぶたにく ハム とりにく	たまねぎ こねぎ ごぼう にんじん きゅうり はくさい ねぎ ししいたけ しょうが	こめ サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま せんべい	632 25.4 22.1 1.9	
25 火			ミルクパン	サケのムニエル チーズとキャベツのサラダ ポトフ	サケ チーズ ベーコン	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん セロリ だいこん たまねぎ レモン	パン こむぎこ サラダあぶら バター さとう ドレッシング じゃがいも	609 27.8 26.4 3.1	
26 水			ごはん	ボークシュウマイ (2個) ほうれん草の中華サラダ マーボー豆腐	とりにく ぶたにく シラス とうふ ぶたレバー	たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン にんじん ねぎ ししいたけ にら にんにく しょうが	こめ こむぎこ はるさめ さとう サラダあぶら かたくりこ	630 28.0 19.0 2.5	
27 木			ごはん	親子煮 揚げ野菜の甘からめ もやしと豆腐のみそ汁	とりにく たまご だいす あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ししいたけ グリンピース れんこん ごぼう もやし にんじん ねぎ	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま さつまいも	653 26.9 20.2 2.0	
28 金		村小 リクエスト 給食	むぎ (麦ごはん)	むらた発酵カレー ミートボール(2個) ガーリックポテト キャラメルプリン	とりにく ベーコン ぶたにく スキムミルク ホイップクリーム みそ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ しょうが ココナッツミルク	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ	773 27.1 25.4 2.2	
月平均栄養価			エネルギー：631kcal たんぱく質：27.1 g 脂質：21.0g 塩分：2.5g						

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある11日～14日と19日～21日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくろう!  
「カルシウムたっぷりメニュー」よくかんで食べよう!  
「かみかみメニュー」