令和5年度

11 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

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 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 赤色の食品（体の組織をつくる）	使用する主な材料 緑色の食品（体の調子を整える）	使用する主な材料 黄色の食品（エネルギーになる）	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g
1	水			ミルクパン	チーズハンバーグ 大根サラダ キャベツとたまごのスープ	ぶたにく とりにく チーズ ハム たまご ベーコン	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン にんじん もやし にんにく	パン さとう サラダあぶら かたくりこ オリーブゆ	864 34.5 39.8 3.7
2	木	一中特別支援学級		麦ごはん	プルコギ もやしの中華和え わかめスープ チーズ	ぶたにく ハム わかめ ベーコン とうふ チーズ	にんじん たまねぎ はくさい にら もやし きゅうり えのきたけ ねぎ にんにく	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう はるさめ ごま	832 39.0 27.8 3.4
6	月		**一中の梅使用**	ごはん	とり肉の梅みそがけ れんこんのきんぴら オレンジ ほうれん草とたまごのスープ	とりにく さつまあげ たまご とうふ **みそ**	れんこん にんじん ほうれんそう こんにゃく えだまめ えのきたけ たまねぎ ねぎ オレンジ	**こめ** うめシロップ さとう サラダあぶら こむぎこ かたくりこ ごま	776 34.1 19.9 2.7
7	火		**一中 リクエスト給食**	シュガートースト	ウインナー かみかみサラダ うーめん汁	ウインナー さきいか とりにく あぶらあげ なると とうふ	だいこん きゅうり もやし にんじん ねぎ しいたけ	パン マーガリン さとう ごま サラダあぶら うーめん	800 29.6 39.0 4.4
8	水	二中		ごはん	肉入りたまご焼き すきこんぶの煮物 大根と厚揚げのみそ汁	ぶたにく たまご すきこんぶ さつまあげ あぶらあげ あつあげ **みそ**	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しいたけ だいずもやし **だいこん** えのきたけ たけのこ	**こめ** サラダあぶら さとう **じゃがいも**	764 31.6 22.3 2.6
9	木	二中		ごはん	アジフライ（ソース） ほうれん草のごま和え 手作りとり団子汁	アジ ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ **みそ**	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ えのきたけ **だいこん** しょうが	**こめ** サラダあぶら こむぎこ パンこ ごま さとう かたくりこ	776 33.9 24.8 2.5
10	金		**11日はサケの日**	ごはん	サケのみそ焼き 白菜のサラダ だまこ汁	サケ **みそ** ツナ とりにく	にんじん **はくさい** **だいこん** ねぎ きゅうり ごぼう しめじ こまつな しいたけ にんにく	**こめ** マヨネーズ ごま さとう だまこもち	771 33.9 20.0 2.4
13	月			わかめごはん	メンチカツ（ソース） ブロッコリーサラダ プルーン味のヨーグルト じゃがいもとえのきのスープ	わかめ ぶたにく ハム ベーコン とうふ ヨーグルト	ブロッコリー きゅうり コーン はくさい にんじん えのきたけ	**こめ** パンこ サラダあぶら ごま じゃがいも	795 30.1 21.1 3.3
14	火		今月は**かまぼこ！** **みやぎ水産の日**	麦ごはん	なっとう 揚げ野菜の甘からめ おでん りんご	**なっとう** がんもどき さつまあげ ささかまぼこ うずらたまご こんぶ	れんこん にんじん **だいこん** ごぼう こんにゃく りんご	**こめ** むぎ さつまいも さとう かたくりこ サラダあぶら ごま	835 28.4 23.6 3.0
15	水			（ごはん）	村田町産仙台牛の牛丼 かぶとキャベツの和風サラダ みそけんちん汁	**ぎゅうにく** とうふ ハム こおりとうふ **みそ**	たまねぎ きゅうり キャベツ **ブロッコリー** グリンピース かぶ コーン **だいこん** ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう しょうが	**こめ** サラダあぶら さとう ドレッシング **さといも**	785 33.2 22.3 2.7
16	木			食パン	コロッケ 冬野菜のチョップドサラダ ミートボールのトマトスープ	ぶたにく とりにく ハム だいず **みそ**	かぼちゃ キャベツ パプリカ かぶ **ブロッコリー** れんこん たまねぎ にんじん トマト にんにく	パン じゃがいも サラダあぶら パンこ **さつまいも** アーモンド クルトン オリーブゆ マカロニ さとう	800 28.7 30.4 3.6
17	金		**村田小 リクエスト給食**	麦ごはん	サバの塩焼き チーズポテト 豚汁	サバ ベーコン チーズ ぶたにく とうふ **みそ**	にんじん **だいこん** ごぼう しめじ ねぎ **はくさい** こんにゃく パセリ	**こめ** むぎ **じゃがいも** さといも サラダあぶら バター	852 34.5 35.9 2.9
20	月			麦ごはん	焼きぎょうざ（3個） わかめと春雨の中華サラダ ジャージャン豆腐	ぶたにく わかめ ハム たまご ぶたレバー あつあげ **みそ**	キャベツ きゅうり もやし にんじん しいたけ にんにく しょうが にら ねぎ	**こめ** むぎ サラダあぶら はるさめ かたくりこ さとう こむぎこ	902 31.7 31.4 3.3
21	火			（麦ごはん）	まめサラダ チキンカレー キャラメルプリン	とりにく スキムミルク だいず なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり コーン グリンピース にんにく しょうが	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも ドレッシング はちみつ マヨネーズ カレールウ	872 29.6 26.8 2.6
22	水			バターロールパン	里芋のグラタン フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ	ベーコン スキムミルク チーズ ウインナー	たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ パプリカ コーン レモン はくさい にんじん もやし にんにく	パン **さといも** ベシャメルルウ バター パンこ さとう オリーブゆ かたくりこ	824 29.0 35.1 3.8
24	金		**和食の日**	ごはん	カツオと大豆の揚げ煮 切干大根の炒り煮 とり肉のうすくず汁	カツオ あぶらあげ だいず とりにく なると とうふ	えだまめ きりぼしだいこん にんじん だいずもやし こんにゃく さやいんげん ねぎ しいたけ えのきたけ チンゲンサイ しょうが	**こめ** サラダあぶら かたくりこ さとう ごま	805 38.6 21.3 2.5
27	月			ごはん	とりそぼろ ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	とりにく だいず ハム とうふ あぶらあげ **みそ**	にんじん しいたけ グリンピース コーン きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	820 38.0 24.3 2.7
28	火			中華おこわ	春巻き キャベツとさつま揚げの中華和え もやしと豚肉のスープ	ぶたにく さつまあげ とうふ	にんじん たけのこ しめじ えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし チンゲンサイ しょうが にんにく	**こめ** **もちごめ** さとう こむぎこ サラダあぶら かたくりこ はるさめ	849 24.8 24.8 2.9
29	水			ごはん	ヤンニョムチキン チャプチェ オレンジ トック入りたまごスープ	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ はくさい にんにく しょうが オレンジ	**こめ** サラダあぶら ごま かたくりこ さとう トック はるさめ	839 32.8 23.1 2.7
30	木		**二中 リクエスト給食**	きなこ揚げパン	ショウロンポウ（2個） アメリカンサラダ ミネストローネ	きなこ ぶたにく ハム ウインナー いんげんまめ ひよこまめ	キャベツ たまねぎ たけのこ コーン きゅうり レモン たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	パン サラダあぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリーブゆ むぎ	769 29.3 31.8 3.8
月平均栄養価				エネルギー：817kcal	たんぱく質：32.3ｇ	脂質：27.2ｇ	塩分：3.1ｇ		

※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8日～10日と14日～17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」