



# 11 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今日の給食目標  
**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 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)			
1 金	一中特別支援学校 二中特別支援学校		ごはん	ブルコギ もやし中華和え 豆腐のスープ	ふたにく ハム わかめ とりにく とうふ なた	にんじん たまねぎ はくさい いら もやし きゅうり しいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ サラダあぶら さとう はるさめ ごま かたくりこ	829 35.1 26.4 2.9		
5 火			ごはん	焼きホッケ すき昆布の煮物 豚汁 パナナ	ホッケ こんぶ とうふ さつまあげ あぶらあげ ふたにく みそ	しいたけ にんじん だけのこ ねぎ だいずもやし だいこん はくさい こんにゃく ごぼう パナナ	こめ さとう サラダあぶら じゃがいも	784 33.2 20.5 3.0		
6 水			ごはん	ソースかつ ほうれん草のいそべ和え 沢煮椀	ふたにく ちくわ のり あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう	775 31.2 19.4 3.0		
7 木	一中特別支援学校 二中	あさごはんコンテスト入賞 作品が登場★のマーク	ソフトパン キャラメルパン	野菜のキッシュ★ ブロッコリーサラダ トマトとツナのスープ★	たまご チーズ ツナ さかなソーセージ	スッキーニ パプリカ ほうれんそう トマト えだまめ コーン きゅうり ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン キャラメル さとう サラダあぶら ドレッシング マカロニ オリーブゆ	815 31.6 27.9 3.2		
8 金	二中		ごはん	親子煮 角チーズ 揚げ野菜の甘がらめ にらと豆腐のすまし汁	とりにく たまご だいず とうふ チーズ	たまねぎ しいたけ れんこん ごぼう グリーンピース にんじん えのきだけ にら	こめ サラダあぶら かたくりこ さとう さつまいも ごま	860 34.2 25.3 2.7		
11 月		11日はサケの日	ごはん	サケのみそチーズ焼き 小松菜のごま和え だまこ汁 りんご	サケ チーズ ちくわ あぶらあげ とりにく みそ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう まいたけ ねぎ しいたけ しょうが りんご	こめ サラダあぶら さとう ごま だまこもち	813 38.4 19.5 2.5		
12 火			ごはん	チリコンカン ガーリックポテト ハムとキャベツのスープ	ふたにく とりにく ハム ふたレバー インゲンまめ ひよこまめ だいず ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト チンゲンサイ キャベツ	こめ サラダあぶら じゃがいも	787 32.1 19.6 3.2		
13 水			おからパン	里手のグラタン ヨーグルト フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ	チーズ ウィンナー ベーコン スキムミルク ヨーグルト おから	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パプリカ コーン レモン はくさい にんじん	パン さといも バター パンこ オリーブゆ さとう かたくりこ ベジマメルウ	791 34.0 36.0 3.8		
14 木			(麦ごはん)	村田町産山台牛の牛丼 かぶとキャベツの和風サラダ わかめのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにく ハム わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり かぶ キャベツ ブロッコリー コーン だいこん ねぎ グリーンピース こんにゃく しょうが オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ドレッシング	827 34.2 28.2 2.6		
15 金			ごはん	アジフライ(ソース) 炒り豆腐 サンマのつみれ汁	アジ ふたにく とうふ たまご なた サンマ あぶらあげ みそ	にんじん だけのこ ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが だいこん はくさい ごぼう	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	831 34.1 28.1 2.4		
18 月			ごはん	チキン南蛮 大根サラダ みそ野菜スープ	とりにく ハム ふたにく たまご	だいこん きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ もやし にら にんにく しょうが	こめ てんぷらこ ごま サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	779 31.3 23.2		
19 火			ごはん	えびのチリソース炒め チンジャオロースー 中華春雨スープ みかん	エビ ふたにく ハム なた たまご	ねぎ しいたけ ビーマン パプリカ だけのこ チンゲンサイ はくさい えのきだけ にんにく しょうが みかん	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	860 33.5 23.8 3.2		
20 水	二中 ワグエスト給食		バターロール パン	肉入り卵焼き アメリカンサラダ ABCマカロニスープ	たまご チーズ ふたにく ハム ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン チンゲンサイ	パン サラダあぶら さとう ポテトチップス マカロニ	846 35.8 35.8 4.1		
21 木			(麦ごはん)	ミートボールのハヤシライス チーズ入りチョップドサラダ パイナップル	ふたにく とりにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト きゅうり キャベツ グリーンピース パプリカ パイナップル	こめ むぎ じゃがいも バター さとうアーモンド クルトン オリーブゆ ハヤシルウ	826 25.1 23.4 2.5		
22 金		和食の日	ごはん	カツオと大豆の揚げ煮 ごぼうサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	こおりとうふ カツオ だいず ハム なまあげ みそ	えだまめ ごぼう にんじん きゅうり はくさい しめじ ねぎ しょうが	こめ かたくりこ ごま サラダあぶら さとう マヨネーズ	870 35.0 31.1 2.4		
25 月			ごはん	とりそば ポテトサラダ 根菜汁	とりにく だいず ハム ふたにく こおりとうふ	にんじん しいたけ しょうが コーン きゅうり だいこん ごぼう ねぎ グリーンピース しめじ こんにゃく	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	807 35.3 22.9 2.3		
26 火			(麦ごはん)	むらた発酵カレー カラフルサラダ チーズケーキ	ふたにく スキムミルク ハム チーズ たまご なまクリーム みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ パプリカ きゅうり ブロッコリー レモン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ サラダあぶら ココナッツミルク ドレッシング さとう こむぎこ	907 32.2 31.8 2.7		
27 水		今月はかまぼこ! みやぎ水産の日	キムタク ごはん	笹かまの二色揚げ 海そうサラダ なめこ汁	ふたにく ささかまぼこ わかめ あおのり とうふ つのまた みる ハム あぶらあげ みそ	ねぎ にら はくさい きゅうり コーン キャベツ なめこ にんじん だいこん	こめ さとう ごま てんぷらこ サラダあぶら	854 36.8 26.3 6.0		
28 木			シュガート トースト	ケチャップウィンナー(3本) コールスローサラダ マカロニ入りクリームスープ	ウィンナー ハム ベーコン だいず	キャベツ きゅうり にんじん コーン セロリー はくさい たまねぎ	パン マーガリン さとう クルトン ドレッシング ベジマメルウ マカロニ オリーブゆ じゃがいも	887 28.7 46.1 4.0		
29 金			ごはん	ショウロンボウ(2個) パンパンジーサラダ 八宝菜	とりにく ふたにく えび いか うずらたまご	きゅうり もやし パプリカ キャベツ だけのこ にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	こめ ごま ドレッシング サラダあぶら かたくりこ こむぎこ	787 29.7 24.3 2.8		
月平均栄養価			エネルギー：824kcal		たんぱく質：33.0		脂質：26.8g		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13日～15日と27日～29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」

