令和8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
2	月			ごはん	シュウマイ(2個) ホイコーロー　角チーズ 中華コーンスープ	ぶたにく　たまご チーズ　**みそ**	たまねぎ　にんじん　キャベツ たけのこ　パプリカ　ピーマン コーン　ねぎ　にんにく　しょうが	**こめ**　あぶら さとう　かたくりこ	802 33.9 23.8 2.9
4	水			ごはん	カニ玉の甘酢あんかけ ひじきの中華サラダ 肉団子の中華スープ	たまご　かにかまぼこ ひじき　ハム とりにく　かんてん	たまねぎ　にんじん　はくさい ねぎ　キャベツ　コーン たけのこ　しいたけ　しょうが	**こめ**　さとう かたくりこ　あぶら ドレッシング	735 29.5 20.4 2.7
5	木	**ニ中**	チーズホットドック	枝豆とコーンのソテー 星のマカロニスープ レモンソーダゼリー	ぶたにく　チーズ ベーコン　ハム	コーン　えだまめ　キャベツ にんじん　たまねぎ　セロリー しめじ	パン　バター マカロニ　さとう　ゼリー	858 29.6 35.6 4.7
6	金	**ニ中**		ごはん	赤魚のオニオンソースかけ ほうれん草のおかかがらめ のっぺい汁	あかうお　ちくわ かつおぶし　とりにく とうふ　あぶらあげ	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん もやし　だいこん　さやいんげん こんにゃく　にんにく　しょうが	**こめ**　かたくりこ あぶら　さとう	783 36.9 20.8 2.9
9	月	11日、26日は朝ごはんコンテスト入賞作品が登場！★のマーク		ごはん	揚げぎょうざ（3個） チャプチェ ビーフンスープ	たまご　ぶたにく ハム　なまあげ	キャベツ　にら　はくさい にんじん　たまねぎ　こまつな しいたけ　しょうが　にんにく	**こめ**　あぶら こむぎこ　はるさめ さとう　ビーフン　ごま	768 25.1 22.6 1.8
10	火			ごはん	なっとう 野菜のごま酢和え 肉じゃが　オレンジ	なっとう　あぶらあげ ぶたにく	きゅうり　もやし　にんじん たまねぎ　こんにゃく　えだまめ オレンジ	**こめ**　ごま　あぶら さとう　**じゃがいも**	764 32.2 18.6 2.2
11	水		**鮭の日**	ミルクパン	サケのムニエルレモンソースかけ 花野菜サラダ **★ふわふわたまごのミネストローネ**	サケ　ベーコン　たまご	ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり パプリカ　コーン　**キャベツ**　たまねぎ にんじん　オクラ　トマト　レモン　にんにく	パン　こむぎこ　あぶら バター　さとう　ドレッシング **じゃがいも**　オリーブゆ　かたくりこ	833 38.5 33.8 3.6
12	木		**ニ中リクエスト給食**	ごはん	特製焼き肉 キャベツときゅうりの梅和え わかめのみそ汁	ぶたにく　ちくわ とうふ　あぶらあげ わかめ　**みそ**	たまねぎ　きゅうり　**キャベツ** うめ　**ねぎ**　レモン しょうが　にんにく	**こめ**　こむぎこ あぶら　さとう **じゃがいも**	748 32.7 21.7 3.2
13	金			（ごはん）	ポークカレー チョップドサラダ りんご	ぶたにく　スキムミルク チーズ　ハム	たまねぎ　にんじん　グリンピース きゅうり　**キャベツ**　パプリカ しょうが　にんにく　りんご	**こめ**　**じゃがいも**　あぶら カレールウ　アーモンド クルトン　オリーブゆ　さとう	840 29.2 23.3 2.8
16	月			わかめごはん	とりのから揚げ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	わかめ　とりにく ツナ　ハム	ブロッコリー　きゅうり　コーン もやし　たまねぎ　にんじん　ねぎ しいたけ　しょうが　にんにく	**こめ**　ごま　さとう あぶら　かたくりこ ドレッシング　ワンタン	791 32.8 23.1 3.1
17	火			おからパン	豆とベーコンのたまご焼き キャベツとコーンのサラダ 肉団子のクリームスープ	ベーコン　たまご チーズ　ハム　とりにく	たまねぎ　だいず　いんげんまめ えだまめ　**キャベツ**　きゅうり コーン　セロリー　にんじん　チンゲンサイ	パン　おから　マーガリン スキムミルク　マヨネーズ　**じゃがいも** さとう　ドレッシング　ホワイトソース	909 45.5 42.4 3.6
18	水	今月はささかまぼこ!	**みやぎ水産の日**	ごはん（ふりかけ）	笹かまぼこの磯辺揚げ きんぴらごぼう さつま汁	ささかまぼこ　のり ぶたにく　とりにく とうふ　あぶらあげ　**みそ**	にんじん　ごぼう　**だいこん** **ねぎ**　こんにゃく	**こめ**　てんぷらこ あぶら　さとう ごま　**さつまいも**	809 31.8 20.0 2.9
19	木			ごはん	村田町産仙台牛のプルコギ 大根とツナのナムル わかめスープ　みかん	ぎゅうにく　ツナ わかめ　ベーコン とうふ	にんじん　たまねぎ　**はくさい** にら　**だいこん**　きゅうり　コーン えのきたけ　**ねぎ**　にんにく　みかん	**こめ**　さとう はるさめ　あぶら ドレッシング　ごま	864 33.1 27.2 2.9
20	金			ごはん	サバのみそ煮 小松菜のごま和え 宮城の芋煮　ヨーグルト	サバ　ちくわ ぶたにく　とうふ ヨーグルト　**みそ**	こまつな　もやし　にんじん **だいこん**　ごぼう　しめじ こんにゃく　**ねぎ**	**こめ**　ごま　あぶら さとう　**さといも**	796 35.9 21.4 3.0
24	火		**和食の日**	ごはん	アジフライ（ソース） 切干大根のゴマネーズサラダ おくずかけ	アジ　ツナ　のり あぶらあげ	きりぼしだいこん　にんじん　キャベツ きゅうり　オクラ　なす こんにゃく　しいたけ	**こめ**　パンこ　こむぎこ　ふ あぶら　マヨネーズ　ごま じゃがいも　うーめん　かたくりこ	812 30.6 24.0 2.5
25	水			横割り丸パン	手作りハンバーグ マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ	ぶたにく　たまご ツナ　ベーコン	たまねぎ　コーン　キャベツ きゅうり　はくさい　にんじん もやし　にんにく	パン　パンこ　さとう マヨネーズ　かたくりこ バター　マカロニ　オリーブゆ	843 37.7 34.1 4.6
26	木			**★ペッパーランチ風ごはん**	コロッケ（ソース） もやしと豚肉のスープ パイナップル	ぎゅうにく　ぶたにく	キャベツ　コーン　ねぎ もやし　だいこん　にんじん にんにく　しょうが　パイナップル	**こめ**　あぶら　さとう じゃがいも　パンこ かたくりこ	777 26.3 21.0 2.0
27	金			ごはん	ホッケのみりん焼き 厚揚げのそぼろ煮 かぶのみそ汁	ホッケ　ぶたにく なまあげ　あぶらあげ とうふ　**みそ**	にんじん　たまねぎ　えだまめ かぶ　えのきたけ　ねぎ しょうが	**こめ**　さとう あぶら　ごま かたくりこ	754 38.4 22.2 2.6
30	月			（ごはん）	チリコンカン ガーリックポテト キャベツとハムのスープ	ぶたにく　ぎゅうにく いんげんまめ　ひよこまめ だいず　ベーコン　ハム	にんじん　たまねぎ トマト　キャベツ　もやし にんにく	**こめ**　むぎ あぶら　さとう　じゃがいも オリーブゆ　かたくりこ	803 32.9 21.4 3.0
月平均栄養価				エネルギー：805kcal	たんぱく質：33.3g	脂質：25.1 g	塩分：3.0 g		

※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10日～13日と17日～20日は**「地場産品給食の日」**です。材料の**太字**は町内産です。

丸太な歯をつくろう!「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」