

令和6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○

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
				主 食	おかず	赤色の食品  赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品  緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品  黄色の食品 (無カロリーになる)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 kcal g g g	
1	金	村小特別支援学級 二小特別支援学級		ごはん	フルコギ もやし中華和え 豆腐のスープ	 ぶたにく ハム わかめ とりにく とうふ なたね	 にんじん たまねぎ はくさい にら もやし きゅうり ししいたけ 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	620 26.7 20.7 2.0	
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 ぶたにく みそ	 しいたけ にんじん たけのこ 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	610 27.6 17.9 1.9	
6	水			ごはん	 ソースかつ ほうれん草のいそべ和え 沢煮梅	 ぶたにく 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 ししいたけ	 こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう	611 25.1 16.9 2.4	
7	木	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 キャラメルパテ	 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	 ズッキーニ 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	614 24.8 22.4 2.4		
8	金			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	673 27.8 21.8 2.1	
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	 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 ししいたけ しょうが	 こめ サラダあぶら さとう ごま だまこもち	589 28.9 15.9 2.1	
12	火			ごはん	 チリコンカン りんご ガーリックポテト ハムとキャベツのスープ	 ぶたにく とりにく ハム ぶたレバー 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 りんご	 こめ サラダあぶら じゃがいも	634 26.0 17.0 2.5	
13	水		おからパン	 里芋のグラタン  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 ウインナー 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	620 27.4 29.1 2.7		
14	木		(麦ごはん)	 村田町産仙谷半の牛丼 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 にんにく 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	640 27.5 23.4 2.1		
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 ぶたにくとうふ たまご なたね サンマ あぶらあげ みそ	 にんじん たけのこ 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	645 27.5 23.4 2.0	
18	月	給食はありません								
19	火	村小5年		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 ぶたにく ハム なたね	 ねぎ ししいたけ ビーマン パプリカ たけのこ 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	660 26.9 20.0 2.3	
20	水	二小 リクエスト給食	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 ぶたにく 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	623 28.1 28.0 3.3		
21	木		(麦ごはん)	(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 バイナッブル	 ぶたにく 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 バイナッブル	 こめ むぎ じゃがいも バター さとうアーモンド クロトン オリーブゆ ハヤシルウ	637 20.5 19.5 2.1	
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	675 28.2 25.7 1.7	
25	月			ごはん	とりそぼろ ポテトサラダ 根菜汁	 とりにく だいず ハム ぶたにく こおりとうふ	 にんじん ししいたけ 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 にんにく	 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	609 27.4 18.6 1.6	
26	火		(麦ごはん)	(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	 ぶたにく 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 ココナツミルク ドレッシング さとう こむぎこ	711 26.1 26.7 2.0	
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	 ぶたにく 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	631 29.1 19.7 4.5		
28	木		シュガー トースト	ケチャップウインナー (2本) コールスローサラダ マカロニ入りクリームスープ	 ウインナー 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 クロトン 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	672 22.5 35.2 2.9		
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 ぶたにく 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 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 ごま ドレッシング サラダあぶら かたくりこ こむぎこ	639 24.8 21.8 2.3	
月平均栄養価				エネルギー：633kcal たんぱく質：26.0g 脂質：22.1g 塩分：2.4g						

※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」