令和8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	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）	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	617 26.7 20.1 2.2
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	572 23.7 17.5 2.3
5	木		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	688 24.4 31.4 3.3
6	金			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	587 28.8 16.9 2.2
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（2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	585 20.2 18.6 1.6
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**	613 27.7 16.8 1.7
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	601 28.1 25.4 2.8
12	木		二中リクエスト給食	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**	584 25.3 18.7 2.3
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	654 23.6 19.7 2.2
16	月	**給食はありません**							
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	689 34.9 33.4 2.6
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**	611 24.7 16.4 2.2
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	647 25.1 21.2 2.1
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**	620 28.4 18.0 2.4
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	639 25.5 20.5 2.2
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	631 29.5 27.2 3.1
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	586 21.2 17.8 1.6
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	577 29.4 18.6 1.9
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	623 26.3 18.2 2.4
月平均栄養価				エネルギー：６１８kcal		たんぱく質：２６.３ｇ	脂質：２０.９ｇ	塩分：2.3ｇ	

※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。

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」