

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 (体をたく)	緑色の食品 (体の腸子を整える)	黄色の食品 (解り力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
1	火			ごはん	カレイのフライ 豚肉とキャベツのみそ炒め せんべい汁 オレンジ	カレイ ぶたにく とりにく みそ	たけのこ キャベツ パプリカ にんにく しょうが ごぼう はくさい にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく オレンジ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ せんべい パンこ	430	19.3	10.6	1.4
2	水			バターロール パン	スペインオムレツ グリーンサラダ ジュリエンスープ	たまご ウインナー ハム ベーコン	たまねぎ パプリカ にんじん きゅうり グリーンピース ブロッコリー キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも パター さとう	355	15.7	15.6	1.9
3	木			給食はありません								
4	金		村田の 新米	ごはん	肉みそ キャベツとさつま揚げの中華和え イワシの佃煮汁	ぶたにく ぶたレバー イワシ だいず さつまあげ タラ あぶらあげ とうふ みそ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう グリンピース	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	401	20.0	9.8	1.5
7	月		二小、二中の 紅花使用	麦ごはん ふりかけ	切干大根のゴマネズサラダ すき焼き煮 なし梨	なつとう ツナ のり ぶたにく とうふ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり しいたけ えのきたけ こんにゃく はくさい ねぎ しゆんぎく なし	こめ むぎ マヨネーズ ごま サラダあぶら さとう	346	14.5	8.2	1.4
8	火		村田の秋祭り 献立	べにばな 紅花 ぶかし (ごましお)	サゲの塩こうじみそ焼き がんもどきの煮物 すまし汁	サク とりにく わかめ なるこ うずらたまご がんもどき とうふ こおろとうふ みそ	こねぎ にんじん さやえんどう ねぎ しょうが にんにく こんにゃく こまつな だいこん べにばな	こめ もちごめ くり さとう サラダあぶら ごま	416	22.5	12.3	2.7
9	水			食パン ブルーベリー ジャム	ホワイトソースグラタン ブロッコリーのレモンサラダ コンソメスープ	とりにく だいず チーズ ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ バセリ にんじん にんにく トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ セロリー	パン ジャム パンネ パター サラダあぶら さとう ドレッシング ペシャメルルウ	401	19.1	16.7	2.0
10	木			終業式								
11	金			秋季休業日								
15	火			始業式								
16	水				ドライカレー パナナ 青のりポテト キャベツとたまごのスープ	ぶたにく とりにく だいず あおのり たまご ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく トマト キャベツ もやし グリンピース パナナ	パン サラダあぶら さとう カレールウ じゃがいも オリーブ油 かたくりこ	549	23.3	19.3	2.5
18	金			給食はありません								
21	月		二小 リクエスト 給食	チャーハン	タンドリーチキン アメリカンサラダ わかめスープ	ハム とりにく わかめ ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン えのきたけ	こめ サラダあぶら さとう はちみつ ポテトチップス ごま	424	18.5	15.4	2.6
22	火			給食はありません								
23	水		今月の魚は 「サバ」です! みやぎ 水産の日	ごはん	サバの竜田揚げ 小松菜のいそべ和え さつま汁	サバ ささかまほこ のり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし だいこん にんじん しょうが ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら さつまいも	453	16.7	16.1	1.4
24	木			給食はありません								
25	金			給食はありません								
28	月			給食はありません								
29	火		村小	麦ごはん	焼きぎょうざ 中華春雨サラダ マーボー豆腐	ハム とうふ ぶたにく ぶたレバー	きゅうり キャベツ もやし にんじん ねぎ いら しいたけ にんにく いら しょうが	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ	458	18.2	14.2	1.8
30	水		リクエスト 給食	おからパン	とりのから揚げ シーザーサラダ キムチスープ みかん	とりにく ベーコン チーズ ぶたにく おから	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン だいこん はくさい ねぎ にんにく チンゲンサイ しいたけ しょうが みかん	パン さとう かたくりこ サラダあぶら クルトン マヨネーズ はるさめ	457	19.8	21.1	2.0
31	木		ハロウィン 献立	麦ごはん (暖ごはん)	チキンカレー りっちゃんのサラダ かぼちゃのパウンドケーキ	こんぶ ハム かつおぶし とりにく たまご スキムミルク	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト たまねぎ しょうが にんにく グリンピース かぼちゃ	こめ むぎ サラダあぶら さとう カレールウ こむぎこ じゃがいも マーガリン	497	15.7	15.0	1.7
月平均栄養価				エネルギー: 432kcal		たんぱく質: 18.6g		脂質: 14.5g		塩分: 1.9g		

※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4日、29日～31日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

