令和8年度

11月分 予定献立表

幼稚園用

○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（熱や力になる）	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 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	452 19.6 14.8 1.7
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	406 16.7 11.5 1.6
5	木			**給食はありません**					
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	412 20.2 10.7 1.8
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	429 13.9 13.5 1.4
10	火			ごはん（ふりかけ）	野菜のごま酢和え 肉じゃが オレンジ	あぶらあげ　ぶたにく かつおぶし	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**	379 15.0 7.8 1.3
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	405 20.8 16.8 1.9
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**	435 19.3 14.1 1.9
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	465 16.4 13.4 1.5
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	414 17.4 11.9 1.7
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	507 25.3 23.9 1.9
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**	435 17.3 10.8 1.9
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	476 18.2 14.9 1.8
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**	468 22.3 12.7 2.0
24	火		和食の日	ごはん	アジフライ 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	486 19.5 15.2 1.6
25	水			**給食はありません**					
26	木			**給食はありません**					
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	407 20.8 12.2 1.6
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	442 18.4 12.0 2.0
月平均栄養価				エネルギー：439kcal		たんぱく質：18.8g	脂質：13.5g	塩分：1.7g	

※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」