

11月

# 予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal  
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g  
 脂質 18.4~27.7g  
 塩分 2.5g未満



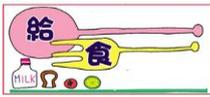
栄養価  
 1人分 (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすい日です。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

体をつくるものになる		体の調子をととのえるものになる		エネルギーのもとになる	
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質

献立名	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	栄養価
1 水	ごはん 牛乳 かつおカツ(パックソース) 茎わかめのきんぴら なめこ汁	牛乳	にんじん	こんにゃく 枝豆	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	米油 米油 ごま油	797 26.3 21.8 2.8
2 木	ごはん 牛乳 春巻き 豆腐の中華煮 花みかん	牛乳 豚肉 豆腐 豚肉	にんじん にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ 生姜 ししいたけ 生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ ししいたけ たけのこ みかん	ごはん 春巻きの皮 春雨 片栗粉 砂糖 片栗粉	油 米油 ごま油	860 27.8 27.5 2.3
3 金	文化の日						
6 月	ごはん 牛乳 エビシューマイ(2こ) マーボー春雨 中華スープ	牛乳 エビ たら 豚肉 鶏肉 なると	にんじん 青ピーマン にんじん	玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ たけのこ キャベツ ねぎ ししいたけ	ごはん シューマイの皮 パン粉 片栗粉	油 春雨 砂糖 ごま油 米油	786 28.7 17.6 3.0
7 火	米粉パン(メープルジャム) 牛乳 ハンバーガーケチャップソースがけ ほうれん草入りサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	玉ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	米粉パン ジャム 砂糖 ラード ドレッシング じゃがいも 小麦粉 バター	836 36.4 29.5 3.7	
8 水	ごはん 牛乳 ポークハヤシ こんにゃくサラダ(柑橘ドレッシング) ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 生クリーム わかめ ヨーグルト	にんじん にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり こんにゃく	ごはん じゃがいも 米油 バター	872 27.0 24.9 4.4	
9 木	ごはん(味付のり) 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 豚肉と大根の煮物 白菜のみそ汁	のり 牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ	にんじん にんじん	大根 生姜 グリーンピース 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 米油 砂糖 米油	757 32.0 18.6 2.7	
10 金	ミルクパン(りんごジャム) 牛乳 トマトオムレツ ごぼうサラダ(マヨネーズ) マカロニスープ	牛乳 牛乳 卵 鶏肉 豚肉	トマト にんじん にんじん チンゲン菜	りんご 玉ねぎ ごぼう コーン きゅうり 大根 玉ねぎ	パン ジャム マーガリン 油 米油 ごま マヨネーズ マカロニ	807 27.3 36.3 3.2	
13 月	ごはん 牛乳 豚井の具 春雨サラダ(中華ドレッシング) わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 こんにゃく 玉ねぎ グリンピース キャベツ きくらげ コーン えのきたけ 玉ねぎ しいたけ ねぎ 生姜	ごはん 砂糖 米油 春雨 ドレッシング	793 30.4 18.7 2.9	
14 火	ごはん 牛乳 仙台あおぼぎょうざ(2こ) チンジャオロースー 名取産チンゲン菜入りたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 豚肉 豆腐 卵	雪菜 青ピーマン にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ ししいたけ ねぎ	ごはん ぎょうざの皮 砂糖 片栗粉 ごま油 片栗粉 ごま油	794 30.0 20.6 2.6	
15 水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ひじきの炒り煮 さつまい	牛乳 いわし さつまい 大豆 鶏肉 豆腐	ひじき にんじん	梅 こんにゃく 枝豆 こんにゃく ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 さつまいも	780 29.2 19.4 3.1	



11月

# 予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal  
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g  
 脂質 18.4~27.7g  
 塩分 2.5g未満



栄養価  
 1人分 (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすい日です。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

体をつくるものになる		体の調子をととのえるものになる		エネルギーのもとになる	
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質

献立名	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	栄養価
16 木	ごはん 牛乳 名取産小松菜入りたまご焼き 大根と名取産きゅうりの梅和え すき焼き煮	牛乳	卵 小松菜 にんじん	きゅうり 大根 梅 えのきたけ 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖	米油	763 29.4 19.6 3.1
17 金	ココアパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ジャーマンポテト 春雨スープ レモンソーダゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	パセリ バジル にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ 玉ねぎ レモン りんご	パン じゃがいも 春雨 水あめ 片栗粉 ゼリー	マーガリン 油 米油 バター	783 37.9 25.9 3.8
20 月	ごはん 牛乳 油淋鶏 もやしと名取産小松菜のナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肉	にんじん 小松菜 にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく ねぎ もやし にんにく 白菜 しいたけ メンマ 生姜 ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 ワンタン	米油 ごま油 ごま ごま油	797 32.7 19.8 3.3
21 火	米粉パン(キャラメルクリーム) 牛乳 焼き栗コロッケ 鶏肉と豆のトマト煮 ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米粉パン キャラメル 栗 じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 米油 オリーブ油	874 36.1 33.1 4.1
22 水	ごはん 牛乳 スタミナ丼の具 ひきな汁 花みかん	牛乳 豚肉 豚レバー	にんじん なら にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ たけのこ 大根 ねぎ みかん	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	米油 ごま油	773 28.4 20.3 2.4
23 木	勤労感謝の日						
24 金	減塩パン 牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ キャベツとツナのサラダ(和風ドレッシング) カレーうどん 小魚アーモンド	牛乳 笹かまぼこ ツナ 豚肉 油揚げ	青のり にんじん にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ごぼう ねぎ	パン バター 米粉 米油 うどん 米油 砂糖 アーモンド ごま	バター	771 30.4 28.4 3.9
27 月	ごはん 牛乳 メンチカツ(パックソース) 海そうサラダ(しそドレッシング) 豚汁 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆	にんじん にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ アセロラ	ごはん パン粉 小麦粉 コーンスターチ 里芋 ゼリー	米油	839 28.2 22.4 3.0
28 火	食パン(いちごジャム) 牛乳 肉だんご(2こ) 名取産小松菜入りれんこんサラダ(ごまドレッシング) お豆のポタージュ	牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉	にんじん 小松菜 にんじん	いちご れんこん キャベツ 玉ねぎ 枝豆	パン ジャム パン粉 ラード ドレッシング ごま	バター	812 36.7 27.8 3.4
29 水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き すき昆布の炒り煮 玉ねぎとしめじのみそ汁	牛乳 豚肉	にんじん にんじん	生姜 こんにゃく もやし 枝豆 しめじ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 米油 ごま	米油 ごま	789 30.2 23.8 2.1
30 木	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 五目豆 みそけんちん汁	牛乳 鯖 鶏肉 大豆	にんじん にんじん	れんこん こんにゃく 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 水あめ 砂糖 米油 ごま油	米油	788 33.8 20.8 2.6

増中  
リクエスト給食

ごはんのせて  
たべよう

みどり台中  
リクエスト給食