



# 11月の予定献立表



中学校  
2ブロック  
人來田中, 茂庭台中, 折立中, 大沢中  
住吉台中, 長命ヶ丘中, 北仙台中, 中山中  
第一中



仙台市南吉成学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	食パン チョコレートクリーム 牛乳 かつおのオーロラソースがらめ ごぼうサラダ ラビオリのスープ	かつお 凍り豆腐 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし	パン でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	チョコレートクリーム 米油 ごま	838	37.2
5	火	麦ごはん 牛乳 うずら卵と小松菜のキーマカレー ペイクドポテト ひじきサラダ りんごゼリー	豚肉 だいず うずら卵	牛乳 ヨーグルト ひじき	こまつな トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	米油 ごま油 ごま	891	32.2
6	水	《宮城県の名物料理 マーボー焼きそば》 小ミルクパン 牛乳 マーボー焼きそば(めん・マーボー豆腐) チンゲンサイのスープ パインアップルの缶詰	豆腐 豚肉 だいず みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ ハインアップル	パン 中華めん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	773	31.4
7	木	《いい歯の日(11月8日)にちなんで~よくかんで食べよう!》 ごはん 牛乳 わかさぎ天ぷら(3本) ごぼう入り肉じゃが きざみこんぶのサラダ	豚肉 だいず	牛乳 わかさぎ こんぶ	にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉	米油	808	26.4
8	金	★旬の食べ物 きのこ・かき★ ごはん 牛乳 肉だんごのきのこあんかけ(4個) ほうれん草のごまみそ和え 根菜汁 かき	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ だいず	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ほししいたけ ねぎ しめじ ごぼう だいこん キャベツ しょうが にんにく かき	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	800	29.9
11	月	食パン いちごジャム 牛乳 フライドチキン ポテトソテー 大麦入りスープ	鶏肉 豚肉 だいず	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー とうもろこし しょうが にんにく	パン ジャム でん粉 小麦粉 大麦 じゃがいも	米油	768	35.8
12	火	《宮城県産の大豆を使った納豆です》★旬の果物 みかん★ 麦ごはん 納豆 牛乳 ぶりの照り焼き 豚汁 みかん	納豆 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ みかん	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも		880	41.1
13	水	★旬の野菜 さつまいも★ 米粉パン 牛乳 鶏肉とうずら卵のトマト煮 さつまいもコロッケ アーモンドコールスロー ヨーグルト	鶏肉 うずら卵 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり えだまめ	パン 米粉 さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉	米油 アーモンド	834	37.8
14	木	♪新メニュー 豚肉とレバーのカレーソース炒め♪ ごはん 牛乳 豚肉とレバーのカレーソース炒め 春雨スープ 洋なしの缶詰	豚肉 豚レバー 凍り豆腐 だいず	牛乳	にんじん にら	しょうが はくさい もやし ねぎ ようなし	ごはん でん粉 はるさめ	米油 ごま油	835	35.3
15	金	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さばのピリ辛焼き ごま入りおひたし 大根と油揚げのみそ汁	さば みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しょうが にんにく だいこん ねぎ もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	810	30.3
18	月	《宮城県産の米粉を使っています~米粉のクラムチャウダー》 減塩パン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 水菜のサラダ 米粉のクラムチャウダー	鶏肉 あさり	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ みずな	レモン たまねぎ だいこん きゅうり しょうが	パン でん粉 砂糖 米粉 じゃがいも	米油	811	40.7
19	火	《宮城県の食材を使って~仙台大豆・油ふ》 🍷みやぎ水産の日 ささかまぼこ🍷 ごはん 牛乳 蒸しささかまぼこ 五目豆 油ふとじゃがいものみそ汁 かき アーモンド入り小魚	ささかまぼこ みそ だいず	牛乳 こんぶ かたくちいわし	こまつな にんじん	だいこん ねぎ ごぼう たけのこ かき	ごはん 油ふ じゃがいも 砂糖	アーモンド	751	32.1
20	水	食パン スライスチーズ 牛乳 豚肉のハニーマスタードがらめ 雪菜のサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト ゆきな	レモン たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	パン でん粉 はちみつ 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	838	38.2
21	木	《和食の日(11月24日)にちなんで~ 昆布とかつお節でだしをとったすまし汁》 ごはん 牛乳 もうかさめのねぎみそだれかけ 小松菜のごま和え すまし汁 みかん	さめ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが えのきたけ たけのこ もやし みかん	ごはん でん粉 砂糖 ふ	米油 ごま	751	29.1
22	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き れんこんとごぼうのきんぴら 呉汁	豚肉 だいず 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん ねぎ ごぼう れんこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	797	33.2
25	月	コッペパン 牛乳 ホキフライのトマトソースかけ グリーンサラダ かぶのクリームスープ オレンジ	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく かぶ キャベツ きゅうり オレンジ	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 オリーブ油	773	34.6
26	火	麦ごはん 牛乳 五目豆腐 紅葉和え ごぼうチップス	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	757	27.0
27	水	★旬の野菜を使って~冬野菜のスープ★ ソフトパン 牛乳 ハンバーグのてりやきソースかけ 冬野菜のスープ アーモンド入りスイートポテト	豚肉 鶏肉 だいず	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが はくさい だいこん れんこん	パン 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま油 アーモンド バター	852	31.1
28	木	♪新メニュー 雪菜の塩ナムル♪ ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ(5~6本) 雪菜の塩ナムル 豚肉と生揚げのチゲ 丸型チーズ(2個くらい)	豚肉 生揚げ みそ だいず	牛乳 きびなご チーズ	にら ゆきな にんじん	しめじ えのきたけ はくさい にんにく もやし	ごはん でん粉 じゃがいも	米油 ごま油	761	32.3
29	金	《大分県の郷土料理 だんご汁》★旬の果物 りんご★ ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 白菜のおひたし(きざみのり) だんご汁 りんご	ほっけ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい りんご	ごはん 小麦粉 さといも		760	33.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

◎食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために一部、栄養強化食品を使用しています。

生徒1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 830kcal  
・たんぱく質 27.0~41.5g

### 今月の目標

### 感謝の気持ちをもって食事をしよう

四時間目 献立見つめ お腹鳴る

### 仙台市立桜丘中学校 3年

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆