



# 11がつ こんだてよていひょう



※(噛め):よく噛んで食べよう献立



日	主食	おもな食材とはたらき				(小)	(中・高)	一口メモ
		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1水		現場実習おつかれさまでした。 みんなのことを待っていましたよ。 11月もしっかり食べて寒さに負けない体をつくろう！						
2木								
6月	ごはん	デミグラスハンバーグ ◆だいこんサラダ たまねぎのみそしる ももゼリー	牛乳 細切りかまぼこ 豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し	米 上白糖 ももゼリー	玉葱 マッシュルーム だいこん きゅうり えのきたけ ねぎ	567 kcal 23.1 g 14.8 g 2.6 g	684 kcal 27.5 g 16.9 g 3.7 g	【現場実習お疲れ様献立の日】 高等部のみなさん 沢山がんばりましたね。 また今日から給食が始まります。 しっかり食べて頑張りましょう！
7火	かぼちゃの クリーム スパゲティ	フレンチサラダ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ロースハム クリーム チーズソース ヨーグルト	スパゲティハーフカット オリーブ油 有塩バター	にんじん 玉葱 かぼちゃ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし もも パイナップル みかん	574 kcal 20.8 g 21.3 g 1.8 g	699 kcal 24.1 g 24.8 g 2.4 g	今日は 沢山の暑いリクエストがあった フルーツのヨーグルト和え！
8水	ごはん	さんまのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ わかめのみそしる	牛乳 サンマの竜田揚げ カットわかめ 木綿豆腐 米みそ 煮干し	米 大豆油 白すりごま 上白糖	ほうれんそう はくさい ぶなしめじ にんじん ねぎ	546 kcal 23.9 g 16.7 g 2.3 g	677 kcal 30.5 g 19.2 g 3.2 g	旬の食材 さんまを食べよう！
9木	むぎごはん	チンジャオロースー にらたまじる アセロラゼリー	牛乳 豚もも たまご 豆腐 かつお節	米 おおむぎ サラダ油 上白糖 でん粉 アセロラゼリー	しょうが 青ピーマン だけのこ 干し椎茸 にら えのきたけ	536 kcal 24.5 g 15.7 g 1.5 g	628 kcal 29.1 g 17.6 g 1.9 g	今日は中華の日！ にら玉汁の卵は 宮城県産のものです。
10金	ごはん	いわしのごまみそに ◆ちくぜんに じゃがいものみそしる	牛乳 いわしごまみそ煮 鶏肉もも かつお節 米みそ 煮干し	米 板こんにやく サラダ油 上白糖 じゃがいも	にんじん 干し椎茸 ごぼう れんこん だけのこ ざやいんげん ねぎ	556 kcal 21.9 g 18.2 g 2.3 g	648 kcal 24.5 g 18.9 g 2.8 g	筑前煮は噛み応えのある食材が 沢山入っています。 よく噛んでそれぞれの食材の味を 感じよう。
13月	セルフ チャーハン	せんだいあおぼきようぎ ◆もやしのナムル わかめスープ	牛乳 ロースハム 炒り玉子 あおぼきようぎ カットわかめ 豆腐 細切りかまぼこ	米 サラダ油 ごま油 上白糖 白すりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 ぶなしめじ もやし にら	519 kcal 20.3 g 14.5 g 2.4 g	644 kcal 24.8 g 16.7 g 2.8 g	今日はセルフチャーハンです。 具とご飯をしっかり混ぜて チャーハンを作ろう！
14火	しょくパン	ツナオムレツ ◆まめまめサラダ フカフカだんごのクリームシチュー みやぎけんさんりんごジャム	牛乳 ツナオムレツ 冷凍大豆 ロースハム フカフカ団子 クリーム	食パン じゃがいも 有塩バター サラダ油 りんごジャム	むきえだまめ きゅうり にんじん 玉葱 マッシュルーム	685 kcal 27.8 g 31.5 g 3.6 g	871 kcal 34.8 g 38.5 g 4.6 g	今日のりんごジャムは 宮城県で収穫されたりんごを 使っています。
15水	むぎごはん	さんまのみそじに ◆ごもくきんぴら はくさいのみそしる	牛乳 さんまのみそ煮 きざみざつ揚げ 油揚げ 米みそ 煮干し	米 おおむぎ 板こんにやく サラダ油 上白糖 ごま油 白すりごま	にんじん ごぼう だけのこ れんこん はくさい えのきたけ ねぎ	559 kcal 24.5 g 18.4 g 2.6 g	645 kcal 27.2 g 19.9 g 3.0 g	今日のみそじは 大根おろしにパプリカを加えて もじりのような色を 出しています。
16木	ごはん	ぶたにくのアップルソースかけ こまつなとあぶらあげのおひたし かきたまじる	牛乳 豚ロース 油揚げ 豆腐 たまご かつお節	米 上白糖 白すりごま でん粉	ねぎ にんにく しょうが アップルピューレ こまつな もやし にんじん えのきたけ	564 kcal 28.4 g 21.4 g 1.8 g	651 kcal 31.7 g 22.5 g 2.4 g	今日の油揚げは村田町にある 「はらから福祉会」さんで 作っているものです。
20月	ごはん	くりコロッテ わかめとコーンのあえもの ◆けんちんじる	牛乳 カットわかめ 豚もも 豆腐 かつお節	米 大豆油 上白糖 サラダ油 さといも 板こんにやく	きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	539 kcal 18.4 g 16.8 g 1.9 g	666 kcal 21.7 g 19.7 g 2.4 g	旬の食材 くりを食べよう！
22水	カレー ライス	◆ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 豚もも チーズ ツナ	米 じゃがいも サラダ油	にんじん 玉葱 にんにく グリーンピース アップルピューレ 福神漬 ブロッコリー きゅうり とうもろこし	658 kcal 22.8 g 21.3 g 3.3 g	791 kcal 26.9 g 24.5 g 3.9 g	今日は人気メニューの カレーライスの日！
24金	さつまいも ごはん	とりにくのおろしソースかけ せりむし せんだいふういもに	牛乳 鶏肉もも 油揚げ 豚もも 豆腐 かつお節 米みそ	米 さつまいも 白すりごま 上白糖 しらたき サラダ油 さといも 板こんにやく	大根おろし こねぎ せり もやし にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ	529 kcal 26.4 g 20.6 g 2.1 g	639 kcal 31.1 g 23.9 g 2.5 g	11(いい)24(日本食)で 【和食の日献立】
27月	むぎごはん	さばのみそに ◆れんこんのマヨいため ◆きりぼしだいこんのひきなじる	牛乳 さばの味噌煮 ハラペーコン あおのり 油揚げ 米みそ かつお節	米 おおむぎ サラダ油	れんこん 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン にんにく 切干しだいこん にんじん ねぎ	593 kcal 24.8 g 21.8 g 2.3 g	693 kcal 27.6 g 24.5 g 2.7 g	隠れ人気メニューの れんこんのマヨ炒めは にんにくの香りが食欲をそそる 一品です。
28火	きのこ うどん	さつまいもてんぷら こまつなとじゃこのおひたし	牛乳 鶏肉もも 細切りかまぼこ かつお節 しらす干し	うどん さつまいも天ぷら 大豆油 白すりごま ごま油	なめこ 生しいたけ だけのこ にんじん ねぎ こまつな もやし	521 kcal 19.0 g 23.4 g 2.4 g	618 kcal 22.1 g 27.2 g 3.2 g	寒い日が続いていますが あたたかいものを食べて 体を内側からポカポカ あたためよう。
29水	ごはん	ぶたにくのしょうがやき あおなのみぞれあえ すましじる	牛乳 豚ロース肉 油揚げ 鶏肉もも カットわかめ かつお節	米	こまつな 大根おろし えのきたけ にんじん 糸みつば	550 kcal 25.5 g 22.2 g 1.7 g	657 kcal 29.9 g 25.4 g 2.1 g	「みぞれ」とは 大根おろしのことですよ。 大根おろしは、おなかの健康を 守ってくれる働きがあります。
30木	ゆかり ごはん	ごもくあつやきたまご ◆やさいとえだまめのいためもの ピリからみそしる	牛乳 ウィンナー 豚もも 油揚げ かつお節 米みそ	米 有塩バター サラダ油 じゃがいも	ゆかりご飯の素 とうもろこし えだまめ キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく	558 kcal 24.1 g 19.2 g 2.0 g	673 kcal 28.5 g 21.8 g 2.2 g	今日で11月も終わりでですね。 今年も残るところ あとわずかです。 しっかり食べて 12月もがんばろう！

○牛乳は毎日つきます。行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。



11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。  
食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてください。  
しょうか。

