



11月 こんだてよていひょう



大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立川渡小学校>

日	曜日	こんだてめい		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (かのもことになるもの)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		しゅしょく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
5	火	むぎごはん	ぶたにくのバーベキューソースがけ きりぼしだいこんのオイスターソースいため こめワンタンじる	豚肉 鶏肉 ★みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ りんご ★ねぎ レモン にんにく	大豆もやし ぶなしめじ 切干大根 しょうが ★はくさい	★米 麦 三温糖 米粉ワンタン	ごま油 ごま	564 Kcal 31.5 g 28.8 g 14.1 g 2.4 g
【 地場産給食の日 大崎市統一献立 】											
6	水	ささむすび のつやつや ごはん	とりにくのくわやき ふるさとまめめサラダ OSAKI(おおさき)うまいものじる おおさきさんこめこのパパロア	鶏肉 ツナ ★大豆 ★油揚げ	牛乳	にんじん ★こまつな	★キャベツ ★えだまめ ★きゅうり ぶなしめじ	★ねぎ しょうが	★ささめ 三温糖 小麦粉 じゃがいも パパロア	米油	662 Kcal 31.5 g 22.9 g 1.8 g
7	木	しょくパン	ハンバーグのきのこソースがけ こめめんサラダ あきやさいのポトフ りんごジャム	鶏肉 ハム ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	★はくさい えのきたけ ★きゅうり とうもろこし マッシュルーム	★だいこん 玉ねぎ	食パン 米粉めん 三温糖 じゃがいも ジャム	米油 ドレッシング	675 Kcal 25.0 g 27.1 g 2.7 g
8	金	ごはん	ささかまのいそべあげ カレーふうにくじゃが あぶらゆのみそじる	かまぼこ 豚肉 ★豆腐 ★みそ	牛乳 あおのり 煮干し	にんじん	★だいこん グリーンピース 玉ねぎ えのきたけ	★ねぎ	★米 三温糖 てんぷら粉 じゃがいも 油ふ	大豆油 米油	607 Kcal 28.8 g 17.1 g 3.0 g
11	月	ごはん	さけのフライ ごもくきんぴら おおさきほっこりとりだんごじる	鮭 豚肉 鶏肉 ★豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	★だいこん ★はくさい れんこん ぶなしめじ	★ねぎ ごぼう	★米 三温糖 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま ごま油	633 Kcal 29.3 g 19.7 g 2.0 g
12	火	ごはん	とりにくのごまみそやき ひじきとだいずのもの いものこじる	鶏肉 みそ ★大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう ★ねぎ ★だいこん ぶなしめじ		★米 三温糖 さといも	ごま 米油	581 Kcal 27.8 g 17.1 g 2.5 g
13	水	わかめ ごはん	だいがいも(2こ) こまつなとツナのあえもの にこみおでん	鶏肉 ツナ はんぺん がんもどき	牛乳 わかめ こんぶ	★こまつな にんじん	もやし ★だいこん		★米 さつまいも 水あめ 三温糖	大豆油 ごま ごま油	575 Kcal 21.3 g 12.6 g 1.9 g
14	木	ごはん	ホキのわふうフライ ぶたにくとだいこんのもの みそラーメンふうスープ	ホキ 鶏肉 豚肉 ★みそ	牛乳	にんじん さやいんげんに ら	★だいこん ★はくさい ただのこ とうもろこし	★ねぎ しょうが にんにく	★米 ことう 小麦粉 水あめ 三温糖 米粉めん	大豆油 ごま油 ごま	619 Kcal 23.8 g 17.1 g 2.0 g
15	金	むぎごはん	あきのカレーライス だいこんサラダ ラ・フランスゼリー	豚肉 ★大豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	玉ねぎ ★だいこん ぶなしめじ にんにく とうもろこし	★きゅうり れんこん りんご しょうが	★米 麦 小麦粉 ★さつまいも 三温糖 ゼリー	米油 ごま油 カレールウ	707 Kcal 22.7 g 18.8 g 2.1 g
18	月	給食なし									
19	火	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ じゃがいものごもくに だいこんとえのきたけのみそじる	卵 鶏肉 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん	★だいこん しょうが ★ねぎ 干ししいたけ えのきたけ	しょうが	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油	602 Kcal 29.4 g 18.0 g 2.4 g
20	水	シナイモツゴ さとのまい ごはん	しろうさかなフライのオーロラソースがけ おやこに ふゆのあったかけんきる	ホキ 鶏肉 油揚げ ★みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ★だいこん ★はくさい ★ねぎ		★シナイモツゴの素 三温糖 ★煎がす じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油 米油	701 Kcal 29.0 g 24.9 g 2.8 g
21	木	ソフトパン	とりにくとパンネのトマトに キャベツとブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ★キャベツ マッシュルーム とうもろこし	★きゅうり にんにく	ソフトパン マカロニ じゃがいも ドレッシング シチューミックス	オリーブ油 バター 生クリーム ドレッシング	651 Kcal 26.6 g 26.6 g 2.9 g
22	金	むぎごはん	いわしのうめに こまつなのおひたし こめこめんのすましじる りんご	いわし かまぼこ かつお節 油揚げ なると	牛乳	★こまつな にんじん	もやし ★ねぎ 干ししいたけ りんご		★米 麦 米粉めん	大豆油 ごま油	578 Kcal 23.7 g 15.6 g 2.2 g
25	月	ごはん	メンチカツ キャベツのカレーいため コンソメスープ	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	★キャベツ ぶなしめじ ★だいこん とうもろこし	玉ねぎ	★米 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油 米油	596 Kcal 18.3 g 20.9 g 1.1 g
26	火	ごはん	あじのしおこうじやき すきこんぶのもの さつまじる	あじ ★みそ 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん さやいんげん	大豆もやし ★だいこん ★ねぎ		★米 ことう 三温糖 ★さつまいも	米油	615 Kcal 28.3 g 16.2 g 1.9 g
27	水	ごはん	あげぎょうざ(2こ) はるさめサラダ ごまキムチじる	豚肉 ハム 豆腐 ★みそ	牛乳	にんじん にら	★きゅうり しょうが ★はくさい キャベツ	★ねぎ もやし	★米 小麦粉 春雨 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま 米油	637 Kcal 22.0 g 22.6 g 2.6 g
28	木	ごはん	たらのねぎみそやき わかめいりおひたし すきやきふう	たら みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ	★こまつな にんじん	★ねぎ もやし ★はくさい えのきたけ		★米 三温糖	ごま 米油	536 Kcal 28.8 g 11.8 g 2.4 g
29	金	キムチ ごはん	とりにくのからあげ りっちゃんサラダ たまごスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	はくさい ★キャベツ えのきたけ とうもろこし	★ねぎ ★きゅうり しょうが にんにく	★米 かたくり粉 三温糖	ごま油 大豆油 米油 ごま	695 Kcal 35.9 g 22.5 g 2.5 g



毎日牛乳がつかます。

魚の小骨に注意して食べましょう。

*献立は材料の都合により変更する場合があります。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

～宮城県産 及び 大崎市産の主な食材～

米・麦・牛乳・パン・豆腐・油揚げ・大豆・みそ・しょうゆ・米粉めん・米粉ワンタン・酒かす・
パパロア・鶏肉・卵・油ふ・じゃがいも・だいこん・はくさい・ねぎ・さつまいも・きゅうり・
キャベツ・こまつな・りんご・ぶなしめじ・えのきたけ・ほうれん草・チンゲンサイ・えだまめ



給食費口座振替日の
お知らせ

7期12月2日(月)

残高のご確認をお願い致します。