



令和3年度 11月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

日 曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄の食べ物		栄養価・小		栄養価・中	
				血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)		体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)		熱や力になる (炭水化物・脂質)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 月	鶴巣小6年、吉田小 小野小6年・もみじ6年		ごはん さんまのかば焼き 里芋とこんにゃくのピリ辛煮 大和町産まいだけのすまし汁	牛乳 さんま 豚肉 みそ かつお節 豆腐 なたね わかめ	さやえんどう にんじん しょうが まいだけ	ごはん 米白絞油 サラダ油 ざらめ糖 三温糖 さといも でん粉 はるさめ	615 23.9 20.3 2.1	795 29.6 24.5 2.6					
2 火	吉岡小4年 鶴巣小6年	◎	ごはん マーボー豆腐 小松菜のナムル ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 昆布 ヨーグルト	こまつな にんじん しょうが たけのこ にんにく 根深ねぎ もやし 乾しいたけ	ごはん サラダ油 ごま ごま油 三温糖 砂糖 でん粉 植物油 小麦粉 ドレッシング	642 24.1 18.4 2.6	807 28.8 21.2 3.3					
3 水			文化の日										
4 木	小野小3年・もみじ3年	◎	ポークカレー(麦ごはん・ポークカレーの具) りんご アーモンド入り小魚	牛乳 豚肉 かたくちいわし	にんじん グリーンピース たまねぎ にんにく バナナ パインアップル マンゴー りんご	ごはん 大麦 じゃがいも サラダ油 砂糖 水あめ ごま アーモンド カレールウ	663 21.3 19.5 2.1	839 25.2 22.4 2.6					
5 金	吉岡小4年、宮床小1、2年 育食中の4・11・14さん 1/クエストメニュー		ごはん 春巻き チンジャオロースー コーンと卵とベーコンの中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン かき ほたて 豆腐 鶏卵	赤ピーマン チンゲンサイ にんじん ピーマン キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ とうもろこし にんにく もやし 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 サラダ油 大豆油 ごま油 砂糖 三温糖 でん粉 はるさめ ラード 小麦粉 水あめ 植物油	646 25.9 22.8 2.8	849 32.0 28.7 3.7					
8 月			ごはん いわしのオレンジ煮 みそきんぴら 沢煮椀	牛乳 いわし かつお節 豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ オレンジ 乾しいたけ	ごはん サラダ油 砂糖 三温糖 水あめ でん粉 ごま油 ごま	586 27.7 16.1 2.1	752 34.0 18.6 2.7					
9 火	落合小4年 育食中の4・11・14さん 1/クエストメニュー		ごはん 揚げぎょうざ(小:2個、中:3個) きゅうりとメンマの和えもの ワントンスープ	牛乳 豚肉	にら にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ はくさい メンマ もやし 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 でん粉 砂糖 小麦粉 サラダ油 ごま油 ごま ワントン 植物油	589 20.1 18.0 2.6	768 24.7 21.7 3.3					
10 水		◎	低塩パン フルーベリージャム 名取市産せり入りかき揚げ コーンポテト 大和町産まいだけうどん	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 油揚げ なたね かつお節	せり にんじん たまねぎ とうもろこし 根深ねぎ フルーベリー まいだけ	ごはん 米白絞油 小麦粉 でん粉 大豆油 じゃがいも うどん ジャム	700 25.9 25.8 3.1	928 32.8 34.0 4.2					
11 木	大和中2年 育食中の11・14さん 1/クエストメニュー		ごはん カレーメンチカツ(パックソース) フロカリサラダ(ごまクリーミードレッシング) わかめスープ	牛乳 豚肉 豚肉 豚レバー なたね わかめ ハム 豆腐	ブロッコリー カリフラワー しょうが たまねぎ 根深ねぎ	ごはん 米白絞油 砂糖 ごま ごま油 でん粉 パン粉 小麦粉 ドレッシング 植物油	614 23.7 22.8 2.5	779 28.3 26.4 2.9					
12 金	大和中2年		ごはん さげふりかけ だし巻き卵 すき焼き風煮 さつまいもと栗のタルト	牛乳 豚肉 鮭 昆布 クリーム 豆乳 鶏卵 かつお節 豆腐 かたくちいわし	にんじん はくさい 根深ねぎ えのきだけ 乾しいたけ	ごはん ごま 砂糖 三温糖 大豆油 でん粉 サラダ油 植物油 さつまいも くり 米粉 米油	660 26.5 22.1 1.3	813 32.0 24.8 1.8					
15 月			わかめごはん 煮込みおでん 野菜のごま酢和え アセロラゼリー	牛乳 油揚げ かつお わかめ 昆布 うずら卵 豚肉 がんもどき さば さつまあげ 焼きちくわ	にんじん きゅうり だいこん もやし アセロラ	ごはん 砂糖 三温糖 ごま ごま油 でん粉 ゼリー	631 23.8 19.4 2.7	800 29.2 23.0 3.5					
16 火			ごはん 県産納豆(たれ付き) 大和町産まいだけのオイスターソース炒め さつま汁	牛乳 大豆 豚肉 かつお節 鶏肉 かき 油揚げ 豆腐 みそ	赤ピーマン えだまめ にんじん ごぼう だいこん たけのこ にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ まいだけ	ごはん サラダ油 三温糖 砂糖 でん粉 さつまいも	615 27.8 17.2 2.0	772 32.9 19.0 2.5					
17 水	パンにはさんで 食べましょう。	◎	セルフパン(横割り丸パン) (白身魚フライ・パックソース・スライスチーズ) パンネトマトソース(大和町産トマト使用) かぶのコンソメスープ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ すけそうだら ベーコン 大豆	にんじん トマト かぶ しょうが セロリー たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン 米白絞油 砂糖 じゃがいも 植物油 パン粉 でん粉 サラダ油 オリーブ油 マカロニ	699 30.3 29.0 2.8	881 37.6 34.5 3.5					
18 木		◎	中華飯 (麦ごはん・中華飯の具) 春雨サラダ みかんゼリー 仙台市産大豆と県産小魚	牛乳 豚肉 大豆 いか えび かたくちいわし うずら卵 ハム かき	グリーンピース にんじん きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ にんにく はくさい もやし みかん レモン 乾しいたけ きくらげ	ごはん 大麦 グラニュー糖 粉あめ サラダ油 ごま ごま油 三温糖 砂糖 水あめ 麦芽糖 でん粉 はるさめ ゼリー	709 27.5 19.7 3.6	898 33.7 23.4 4.3					
19 金	宮床小6年		ごはん 気仙沼産かつおカツ 秋野菜の煮物 油麩のみそ汁	牛乳 かつお 大豆 かつお 大豆 鶏肉 みそ	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 根深ねぎ れんこん 乾しいたけ ぶなしめじ	ごはん 米白絞油 くり パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖 サラダ油 油ひん さといも 植物油	588 20.9 16.4 1.9	751 25.4 19.1 2.3					
22 月	吉田小		ごはん さばのカレーしょうゆ焼き ひじきの炒り煮 ひきな汁	牛乳 さば ひじき みそ 豚肉 大豆 凍り豆腐 油揚げ かたくちいわし	えだまめ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん サラダ油 三温糖	576 28.0 19.1 1.7	736 34.2 22.5 2.1					
23 火			勤労感謝の日										
24 水	育食中の35・Yさん 1/クエストメニュー	◎	金時豆パン オムレツ(パッケチャップ) ごぼうサラダ コーンスープ	牛乳 きんととき豆 脱脂粉乳 鶏卵 クリーム ハム	にんじん パセリ ごぼう たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも ホワイトルウ 砂糖 大豆油 でん粉 ごま エッグフリーマヨネーズ ポタージュール バター	744 25.7 28.1 3.7	954 32.2 34.3 4.5					
25 木	吉岡小4年 大和中2年	◎	豚肉のハヤシライス(麦ごはん) フルーツのヨーグルト和え みそ大豆	牛乳 豚肉 ヨーグルト 大豆 みそ	グリーンピース トマト にんじん たまねぎ パインアップル みかん もも マッシュルーム	ごはん 大麦 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 植物油	748 25.2 22.8 2.6	946 30.0 26.6 3.2					
26 金	鶴巣小、小野小	◎	ごはん 豚そぼろ おじゃがもち汁 みかん おさつスティック	牛乳 豚肉 豚肉 鶏肉 大豆 かつお節	えだまめ にんじん ごぼう しょうが だいこん 根深ねぎ みかん しいたけ まいだけ	ごはん さつまいも じゃがいも でん粉 三温糖 砂糖 サラダ油 植物油	657 26.3 16.9 1.9	825 32.1 19.6 2.5					
29 月			ごはん ほっけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 根菜汁 角チーズ(中学校のみ)	牛乳 ほっけ チーズ(中学校のみ) 豚肉 豆腐	さやいんげん にんじん ごぼう しょうが だいこん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん じゃがいも サラダ油 三温糖 でん粉 植物油	562 26.9 15.1 2.2	757 35.0 20.0 3.0					
30 火	吉岡小6年 育食中の11・14さん 1/クエストメニュー		炊き込みごはん ハンバーグチャップソース ブロッコリーのサラダ(ごまクリーミードレッシング) 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 豚肉 鶏肉 ハム 油揚げ かたくちいわし かき 昆布 みそ 豆腐 わかめ	にんじん トマト ブロッコリー きゅうり ごぼう たけのこ たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 三温糖 でん粉 サラダ油 ごま ドレッシング	656 28.0 24.9 3.4	855 35.1 30.4 4.3					

- * 牛乳 は毎日つきます。
- * **太字** は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

たいわの食育かるたメニュー (11月19日)

米作り
八十八の
手間をかけ



給食のごはんは
新米になります。
お楽しみに~。



今月の地場産品

今日は「みやぎのふるさと食材月間」です。

町内産や県内産の食材をより多く取り入れています。

☆町内産：米、まいだけ、しいたけ、きくらげ、トマト、
根深ねぎ

☆県内産：大麦、豚肉、大豆、鶏卵、かつお、かたくちいわし、
なたね、油心、はくさい、れんこん、きゅうり、せり、
チンゲンサイ、赤ピーマン、わかめ、豆腐

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	645(656)	825(830)
たんぱく質 (g)	25.5(24.0)	31.2(31.0)
脂 質 (g)	20.8(18.5)	24.7(23.0)
塩 分 (g)	2.5(2.0)	3.1(2.5)

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆