

令和4年度 11月の学校給食予定献立表

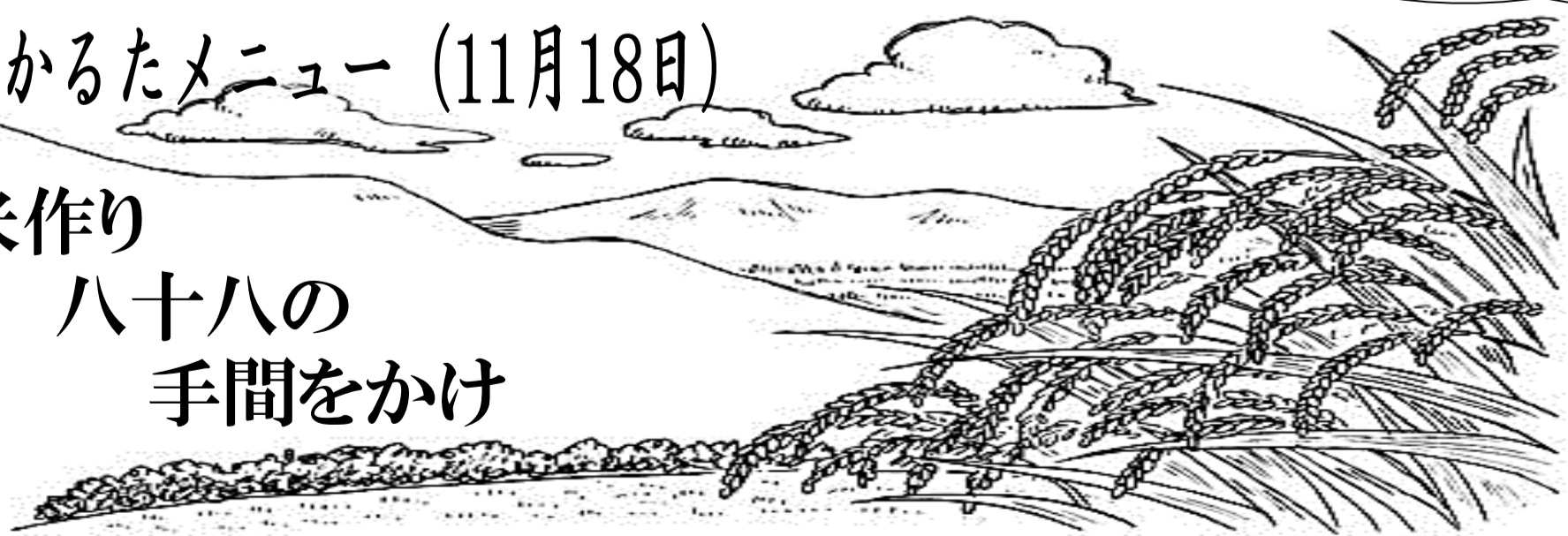
大和町学校給食センター

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	火	吉岡小3年 吉岡小6年		ごはん さんまの甘露煮 里芋とこんにゃくのピリ辛煮 野菜のみそ汁 ミニビーチゼリー	牛乳 豚肉 さんま みそ かつくちいわし 油揚げ	にんじん しょうが だいこん はくさい 根深ねぎ もも えのきだけ	ごはん でん粉 水あめ 砂糖 さといも サラダ油 三温糖	609	773	238	292
2	水	吉岡小4年 宮床中3の3 U-Aさん リクエストメニュー	◎	背割りソフトパン ウィンナーのケチャップソースかけ リヨネースポテト 野菜のクリームスープ	牛乳 脱脂粉乳 ウィンナーソーセージ ベーコン いんげん豆 ひよこ豆	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 マーガリン 三温糖 じゃがいも バター パジャメルルウ ホワイトルウ	686	882	262	323
3	木	文化の日									
4	金			ごはん さんまのかば焼き れんこんのさんびら じゃがいもと豆腐のみそ汁 さつまいもと栗のタルト	牛乳 さんま かつくちいわし みそ わかめ 豆乳	にんじん れんこん 根深ねぎ	ごはん でん粉 米白絞油 ざらめ 三温糖 サラダ油 ごま じゃがいも 豆ふ さつまいも 砂糖 でん粉 米粉 栗 植物油	724	902	215	261
7	月			ごはん 鶏肉のアップルジンジャーソース 野菜のごま酢和え じゃがいもと絹揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 かつくちいわし みそ わかめ 生揚げ	にんじん しょうが にんにく きゅうり もやし 根深ねぎ りんご	ごはん オリーブ油 三温糖 サラダ油 ごま油 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	576	738	267	322
8	火	小野小6年もみじ6年		ごはん いか天ぷら ひじきの炒り煮 いものこ汁 かむかむテ- 11月8日は いい歯の日	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ 豆腐 いか	えだまめ にんじん だいこん 根深ねぎ	ごはん 米白絞油 三温糖 サラダ油 さといも 小麦粉 でん粉 なたね油	648	814	264	324
9	水	吉岡小4年 小野小6年もみじ6年	◎	食パン キャラメルクリーム オムレツデミグラスソース ツナサラダ 秋味シチュー	牛乳 脱脂粉乳 鶏卵 わかめ まぐろ 大豆 鶏肉 クリーム	にんじん パセリ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	パン 砂糖 大豆油 でん粉 三温糖 ドレッシング ごま油 なたね油 ホワイトルウ サラダ油 さつまいも パジャメルルウ 水あめ	700	875	281	348
10	木	小野小3年もみじ3年 宮床中3の2 H-Mさん リクエストメニュー		ごはん かぼちゃコロッケ(パックソース) もやしのナムル タイビーエン	牛乳 豚肉 えび いか なると 昆布 うずら卵 大豆 牛肉 鶏肉	かぼちゃ さやえんどう にんじん たまねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが はくさい だけのこ	ごはん 小麦粉 小豆油 でん粉 米白絞油 砂糖 植物油 三温糖 ドレッシング サラダ油 ごま はるさめ ごま油	662	836	234	281
11	金	宮床小6年 小野小	◎	中華飯 (麦ごはん・中華飯の具) きゅうりとメンマの和え物 ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 昆布 かき ほたて	グリーンピース にんじん だけのこ たまねぎ はくさい もやし きゅうり しょうが にんにく メンマ 洋なし 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 サラダ油 三温糖 植物油 砂糖 小麦粉 水あめ ごま油 でん粉 ごま	646	825	245	300
14	月	吉田小		ごはん さばのカレー醬油焼き 五目豆 豚汁 <small>小骨に注意して食べましょう</small>	牛乳 鶏肉 大豆 がんもどき さば 昆布 豚肉 みそ 豆腐	さやえんどう にんじん ごぼう だけのこ だいこん 根深ねぎ	ごはん サラダ油 三温糖 じゃがいも	623	795	312	382
15	火	吉岡小 落合小		ごはん 県産納豆(たれつき) ブロッコリーのおかまヨ和え 洋風おでん かまぼこの日メニュー <small>毎年11月15日はかまぼこの日です。</small>	牛乳 大豆 ハム かつお節 さつまいも がんもどき 昆布 うずら卵 ちくわ	さやえんどう ブロッコリー にんじん きゅうり だいこん	ごはん エッグフリーマヨネーズ じゃがいも 三温糖 砂糖	665	836	283	331
16	水	落合小4年 みやぎ水産の日	◎	横割り丸パン スライスチーズ 白身魚フライ(パックソース) わかめとコーンとツナのサラダ 大和町産トマトとたまごのスープ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ まぐろ 鶏肉 鶏卵 チーズ たら 大豆 かき ほたて 昆布	トマト にんじん パセリ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 でん粉 米白絞油 なたね油 ごま油 パン粉 ドレッシング 植物油	596	753	302	375
17	木	鶴巣小6年	◎	ガバオライス (麦ごはん・ガバオライスの具) タイ風白菜スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト かつくちいわし	赤ピーマン にんじん パセリ たまねぎ しょうが にんにく はくさい もやし 根深ねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉 サラダ油 三温糖 でん粉 植物油 小麦粉 はるさめ ごま油 砂糖 水あめ	668	844	276	332
18	金	鶴巣小6年		ごはん 気山沼産かつおカツ 元気サラダ かぶのみそ汁 アーモンド小魚 食育かるたメニュー	牛乳 ハム 昆布 かつお節 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ かつくちいわし かつお	にんじん キャベツ きゅうり かぶ 根深ねぎ しょうが たまねぎ	ごはん 米白絞油 砂糖 植物油 アーモンド ごま 水あめ 小麦粉 小麦粉 ドレッシング	635	804	247	296
21	月			ひじきごはん ささかまぼこの磯辺揚げ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつまい	牛乳 ひじき かつお節 鶏肉 油揚げ 鶏卵 あおさ 豚肉 豆腐 みそ かき ささかまぼこ 昆布	さやえんどう にんじん ごぼう しょうが だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉 米白絞油 サラダ油 三温糖 さつまいも	663	842	324	389
22	火	吉田小6の1 I-Yさん リクエストメニュー		ごはん コーンしゅうまい(小2個・中2個) 野菜のうま煮 なめこ汁	牛乳 魚肉 豆腐 生揚げ さつまいも かつくちいわし みそ	えだまめ にんじん だいこん たまねぎ とうもろこし 根深ねぎ 乾しいたけ なめこ	ごはん でん粉 小麦粉 小麦粉 さといも サラダ油 三温糖	613	757	238	282
23	水	勤労感謝の日									
24	木	宮床中2年		ごはん あじの塩焼き すき昆布の煮物 ひだまりすいとん汁 とっとチーズ <small>小骨に注意して食べましょう</small>	牛乳 あじ さつまいも かつお節 鶏肉 昆布 チーズ かつくちいわし	にんじん ごぼう 大豆もやし だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 小麦粉 でん粉 アーモンド ごま 砂糖	590	748	288	344
25	金	鶴巣小 吉田小4年 宮床中2年	◎	ポークカレー (麦ごはん・ポークカレーの具) フルーツのヨーグルト和え おちゃめな大豆	牛乳 豚肉 ヨーグルト クリーム 大豆	グリーンピース にんじん たまねぎ にんにく マンゴー パインアップル バナナ もも りんご	ごはん 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 きび糖	732	937	219	261
28	月	大和中 宮床中3の2 K-Yさん リクエストメニュー		ごはん 鶏肉のレモン風味 大和町産まいだいのオイスターソース炒め わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 昆布 かき ほたて かつくちいわし みそ 豆腐 油揚げ わかめ	赤ピーマン えだまめ にんにく だけのこ 根深ねぎ レモン まいたけ	ごはん でん粉 米白絞油 三温糖 サラダ油 砂糖 水あめ じゃがいも	628	806	312	378
29	火	宮床中3の4 T-Sさん リクエストメニュー		ごはん 鮭の塩焼き ウィンナーと枝豆のソテー 油ふのみそ汁 <small>小骨に注意して食べましょう</small>	牛乳 鮭 ウィンナーソーセージ かつくちいわし みそ	えだまめ にんじん とうもろこし だいこん 根深ねぎ	ごはん サラダ油 バター 油ふ	600	772	285	351
30	水			ミルクパン 揚げぎょうざ(小2個・中3個) アスパラガスとコーンのサラダ ピリ辛キムチうどん	牛乳 脱脂粉乳 ハム 豚肉 なたね 昆布 鶏卵	アスパラガス たら にんじん キャベツ しょうが だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく もやし はくさい 根深ねぎ	パン 砂糖 うどん 小麦粉 植物油 もち粉 でん粉 ごま 米白絞油 ドレッシング	659	883	227	287

- * 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18日)

こ
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～。



平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	646(657)	821(830)
たんぱく質 (g)	26.6(25.0)	32.3(31.0)
脂質 (g)	20.9(19.0)	24.7(23.0)
塩分 (g)	3.1(2.0)	3.9(2.5)

今月の地場産品

今月は「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、しいたけ、まいたけ、トマト、根深ねぎ

☆県内産：豚肉、大豆、笹かまぼこ、さつまいも、かつお、

油ふ、きゅうり、はくさい、なめこ、大麦、

わかめ、鶏卵、油揚げ、なると

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてみましょう☆