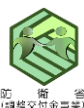


# 令和7年度 11月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

| 日  | 曜 | 給食のない<br>学校 学年<br>など                      | ス<br>プ<br>ー<br>ン | 献 立 名                                                            | 赤の食べ物                                               | 緑の食べ物                                                               | 黄の食べ物                                                | 栄養価・小<br>エネルギー(kcal) |         | 栄養価・中<br>エネルギー(kcal) |         |
|----|---|-------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------------------|---------|
|    |   |                                           |                  |                                                                  | 血や筋肉や骨になる<br>(たんぱく質・カルシウム)                          | 体の調子を整える<br>(ビタミン・ミネラル)                                             | 熱や力になる<br>(炭水化物・脂質)                                  | たんぱく質 (g)            | 脂 質 (g) | たんぱく質 (g)            | 脂 質 (g) |
| 3  | 月 |                                           |                  | 文 化 の 日                                                          |                                                     |                                                                     |                                                      |                      |         |                      |         |
| 4  | 火 |                                           |                  | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>ひじきの炒り煮<br>さつま汁                                  | 牛乳<br>鮭 豚肉 ひじき 大豆<br>さつま揚げ かたくちいわし<br>鶏肉 油揚げ みそ     | えだまめ だいこん<br>にんじん 根菜ねぎ<br>ぶなしめじ                                     | ごはん<br>米サラダ油 三温糖<br>さつまいも                            | 606                  | 773     | 35.1                 | 43.0    |
| 5  | 水 | 吉田小6年                                     | ◎                | ハムカツバーガー<br>(横割り丸パン・ハムカツ・バックソース)<br>リヨネーズポテト<br>ほうれんそうと卵のスープ     | 牛乳<br>ハム ベーコン 鶏卵                                    | たまねぎ とうもろこし<br>にんじん パセリ<br>ほうれんそう えのきだけ                             | 丸パン<br>パン粉 米白絞油 じゃがいも<br>バター 片栗粉                     | 600                  | 756     | 23.4                 | 29.1    |
| 6  | 木 |                                           |                  | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>かみかみおえ<br>沢煮焼 まんてん大豆                           | 牛乳<br>鶏肉 さきいか ハム<br>豚肉 豆腐 かつお節 大豆                   | きゅうり 切干大根 ごぼう<br>しょうが 大根 にんじん<br>根菜ねぎ はくさい<br>乾しいたけ                 | ごはん<br>三温糖 片栗粉 ごま<br>ごま油                             | 604                  | 764     | 34.3                 | 41.5    |
| 7  | 金 |                                           | ◎                | ミートボールカレーライス<br>(麦ごはん・ミートボールカレー)<br>りんご                          | 牛乳<br>鶏肉                                            | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>りんご                                       | ごはん 大葉<br>パン粉 片栗粉 豚脂<br>米サラダ油 じゃがいも                  | 632                  | 807     | 17.2                 | 20.7    |
| 10 | 月 | 吉岡小4年<br>落合小4年<br>宮床中2年                   |                  | ごはん 宮城県産味付けのり<br>笹かまぼこの磯辺揚げ<br>切干大根の炒り煮<br>豚汁                    | 牛乳<br>笹かまぼこ 青のり 油揚げ<br>豚肉 みそ 豆腐 のり                  | 切干大根 ごぼう さやいんげん<br>大根 にんじん 根菜ねぎ<br>はくさい 乾しいたけ                       | ごはん<br>米白絞油 天ぷら粉<br>米サラダ油 三温糖 里いも                    | 609                  | 760     | 25.6                 | 29.7    |
| 11 | 火 | 宮床小4年                                     |                  | ごはん<br>宮城県産かつおフライ (バックソース)<br>れんこんサラダ<br>油ふと雪菜のみそ汁               | 牛乳<br>かつお ツナ<br>かたくちいわし みそ                          | キャベツ きゅうり<br>にんじん 雪菜 れんこん<br>えのきだけ                                  | ごはん<br>パン粉 米白絞油<br>ごまドレッシング<br>じゃがいも 油ふ              | 606                  | 776     | 27.2                 | 33.5    |
| 12 | 水 | 大和中2年                                     | ◎                | 食パン 宮城県産りんごジャム<br>トマトソース肉団子 (小2個・中3個)<br>宮城県産大豆のまめめサラダ<br>秋味シチュー | 牛乳<br>鶏肉 大豆 ハム<br>白いんげん豆 脱脂粉乳<br>生クリーム              | えだまめ たまねぎ<br>とうもろこし にんじん<br>パセリ りんご ぶなしめじ<br>マッシュルーム                | ごはん<br>ドレッシング 米サラダ油<br>さつまいも ホワイトソース<br>ベジタブルソース ジャム | 713                  | 881     | 29.8                 | 36.2    |
| 13 | 木 | 宮床小<br>吉田小<br>鶴巣小<br>大和中                  | ◎                | ごはん<br>もろこしの煮込み<br>キャベツの中華炒め<br>宮城県産豆腐のモーバー豆腐                    | 牛乳<br>えび 魚肉すり身 豚肉<br>みそ 豆腐                          | キャベツ しょうが たけのこ<br>たまねぎ にら にんじん<br>にんにく 根菜ねぎ もやし<br>きくらげ             | ごはん<br>小麦粉 豚脂 ごま油<br>三温糖 片栗粉 米サラダ油                   | 662                  | 868     | 25.1                 | 31.0    |
| 14 | 金 | 宮床小5年<br>落合小1・2年<br>小野小                   | ◎                | 親子丼<br>(麦ごはん・宮城県産卵の親子丼の具)<br>大和町産舞茸のオースターソース炒め<br>ヨーグルト          | 牛乳<br>鶏肉 鶏卵 豚肉<br>ヨーグルト                             | 赤パプリカ えだまめ<br>絹さやえんどう しょうが<br>たけのこ たまねぎ にんにく<br>しいたけ たもぎだけ 舞茸       | ごはん 大葉<br>三温糖 米サラダ油<br>片栗粉                           | 646                  | 810     | 28.6                 | 34.5    |
| 17 | 月 | 吉岡小4年<br>吉田小4年<br>落合小4年<br>小野小4年<br>大和中2年 |                  | ごはん<br>鶏肉の香味ソースかけ<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                             | 牛乳<br>鶏肉 ハム なた<br>豆腐 わかめ                            | きゅうり しょうが<br>たまねぎ にんにく<br>根菜ねぎ                                      | ごはん<br>片栗粉 米白絞油 三温糖<br>ごま油 春雨<br>ドレッシング ごま           | 608                  | 777     | 30.5                 | 36.7    |
| 18 | 火 | 落合小1・2年                                   |                  | ごはん<br>厚焼き卵<br>すき焼き風煮<br>カップ納豆                                   | 牛乳<br>鶏卵 豚肉 豆腐 納豆                                   | にんじん 根菜ねぎ<br>はくさい 乾しいたけ<br>えのきだけ                                    | ごはん<br>砂糖 片栗粉 米サラダ油<br>三温糖                           | 607                  | 764     | 30.4                 | 36.6    |
| 19 | 水 | みやぎ水産の日                                   | ◎                | 米粉パン<br>もろこしのオーロラソースがけ<br>ブロッコリーとえびのソテー<br>野菜スープ                 | 牛乳<br>もろこし みそ えび<br>ベーコン                            | キャベツ たまねぎ<br>とうもろこし にんじん<br>ブロッコリー                                  | 米粉パン<br>片栗粉 米白絞油 三温糖<br>バター じゃがいも 米サラダ油              | 595                  | 753     | 32.5                 | 40.0    |
| 20 | 木 |                                           | ◎                | 豚肉のハヤシライス<br>(麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具)<br>フルーツポンチ                       | 牛乳<br>豚肉                                            | グリーンピース たまねぎ<br>トマト にんじん<br>黄桃 バイナップル みかん<br>レモン マッシュルーム            | ごはん 大葉<br>米サラダ油 じゃがいも<br>ゼリー 上白糖                     | 679                  | 866     | 22.0                 | 26.7    |
| 21 | 金 | 宮床小6年                                     |                  | わかめごはん<br>さばのみそ煮<br>ごぼうサラダ<br>なめこのみそ汁                            | 牛乳<br>わかめ さば みそ<br>ハム かたくちいわし 豆腐                    | きゅうり ごぼう 大根<br>にんじん 根菜ねぎ<br>なめこ                                     | ごはん<br>砂糖 マヨネーズ<br>ごまドレッシング ごま                       | 594                  | 775     | 29.7                 | 38.1    |
| 24 | 月 |                                           |                  | 振 替 休 日                                                          |                                                     |                                                                     |                                                      |                      |         |                      |         |
| 25 | 火 | 吉田小                                       | ◎                | スタミナ豚キムチ丼<br>(麦ごはん・スタミナ豚キムチ丼の具)<br>春雨スープ<br>みかんゼリー               | 牛乳<br>豚肉 みそ ベーコン                                    | キャベツ しょうが たまねぎ<br>チンゲンサイ にら にんじん<br>にんにく 根菜ねぎ はくさい<br>もやし みかん 乾しいたけ | ごはん 大葉<br>米サラダ油 三温糖 片栗粉<br>ごま油 春雨 ゼリー                | 632                  | 800     | 25.0                 | 30.5    |
| 26 | 水 | 小野小5年1組                                   | ◎                | バターロールパン<br>ハンバーグの照り焼きソースがけ<br>海そうサラダ<br>ABCコンソメスープ              | 牛乳 鶏肉 豚肉 昆布<br>わかめ 茎わかめ ぶりの<br>赤とさか かにかまぼこ<br>ウインナー | キャベツ きゅうり セロリ<br>たまねぎ とうもろこし<br>にんじん パセリ                            | バターロールパン<br>三温糖 片栗粉 ドレッシング<br>米サラダ油 じゃがいも<br>マカロニ    | 622                  | 801     | 24.2                 | 30.0    |
| 27 | 木 | 小野小5年2組                                   |                  | ごはん<br>いわしの梅煮<br>ブロッコリーのツナマヨ和え<br>煮込みおでん                         | 牛乳 いわし ツナ<br>かつお節 鶏肉 さつま揚げ<br>がんもどき ちくわ<br>昆布 うすらの卵 | きゅうり 大根<br>にんじん ブロッコリー<br>梅                                         | ごはん<br>水あめ 砂糖 マヨネーズ<br>三温糖                           | 603                  | 773     | 30.9                 | 38.7    |
| 28 | 金 | 小野小5年3組                                   |                  | ごはん<br>揚げぎょうざ (小2個・中3個)<br>パンパンジーサラダ<br>みそワンドンスープ                | 牛乳<br>豚肉 鶏肉                                         | キャベツ きゅうり しょうが<br>大豆もやし たまねぎ にら<br>にんじん 根菜ねぎ はくさい<br>乾しいたけ          | ごはん<br>小麦粉 豚脂 米白絞油<br>ドレッシング ごま 米サラダ油<br>ワンドン ごま油    | 612                  | 810     | 21.3                 | 26.6    |

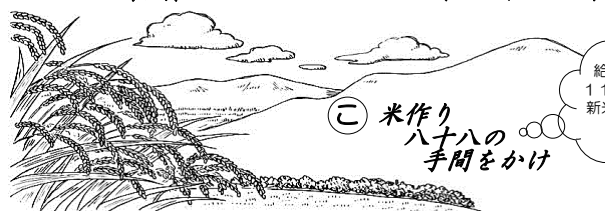
\*牛乳 は毎日つきます。  
\*太字は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。  
\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつかます。



\*大和町では「特定防衛施設周辺整備  
調整交付金」の補助を受けて給食費  
の無償化事業を実施しています。

| 平 均 ( 基 準 )  | 小学校         | 中学校         |
|--------------|-------------|-------------|
| エネルギー (Kcal) | 624 (663)   | 795 (830)   |
| たんぱく質 (g)    | 27.4 (25.0) | 33.5 (31.0) |
| 脂 質 (g)      | 19.7 (19.0) | 23.4 (23.0) |
| 塩 分 (g)      | 2.7 (2.0)   | 3.5 (2.5)   |

## たいわの食育かるたメニュー (11月18日)



## はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう

### 今月の地場産品

- ★町内産  
米、舞茸、しいたけ、きくらげ、根菜ねぎ
- ★県内産  
パン、大麦、牛乳、ヨーグルト、豚肉、わかめ、昆布、茎わかめ、大豆、鶏卵、味付けのり、豆腐、かつお、もろこ、赤パプリカ、れんこん、雪菜、チンゲンサイ、なめこ、りんご

