

11月 よていにこんだてひょう



日 曜日	献立名	備考	おもなざいりょうと3つのはたちき			小学校栄養価	中学校栄養価	給食が休みの 学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
4 火	ごはん 牛乳 肉そぼろ ナムル とりだんごスープ		牛乳、ぶた肉、とり肉、大豆、赤 みそ	にんにく、しょうが、ほうれん草、にんじ ん、緑豆もやし、だいごもやし、玉ねぎ、 ごま油、はくさい、ねぎ、干し椎茸	精白米、米油、三温糖、ごま 油、ごま油、ドレッシング、はる さめ	606 kcal 28.6 g 17.4 g 2.2 g	737 kcal 34.7 g 20.2 g 2.7 g	金小3年 桜小
5 水	麦ごはん 牛乳 杏仁フルーツ ブロッコリーとコーンのサラダ ポークカレー	残量ゼロの日	牛乳、ぶた肉、チーズ	みかん、パインアップル、黄桃、ブ ロッコリー、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、にんにく、しょう が、玉ねぎ	精白米、米粒麦、杏仁豆腐、ゼ リー、ドレッシング、米油、 じゃがいも	683 kcal 19.6 g 19.7 g 2.5 g	843 kcal 23.1 g 23.3 g 2.9 g	
6 木	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ごぼうサラダ すいとん汁 チーズ	いい歯の日献立	牛乳、いわし、とり肉、チーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり、 ねぎ、だいご	精白米、ごま、ドレッシング、 米油、すいとん	653 kcal 24.1 g 19.3 g 2.4 g	764 kcal 26.7 g 21.1 g 2.9 g	角中2年 角中特支 北角中特支
7 金	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ（2個） わかめの和え物 白菜と油ふのみそ汁		牛乳、ぶた肉、わかめ、かに風 味がまばこ、煮干し、赤みそ	キャベツ、玉ねぎ、にら、きゅ うり、緑豆もやし、はくさい、 だいご、ねぎ、にんじん	精白米、米粒麦、ぎょうざの 皮、大豆油、ドレッシング、 じゃがいも、油ふ	615 kcal 19.0 g 20.4 g 2.2 g	731 kcal 22.0 g 23.1 g 2.6 g	角中2年 北角中
10 月	ごはん 牛乳 マグロメンチフライ めんいり野菜炒め バックソース なめこ汁		牛乳、まぐろ、ぶた肉、煮干し、 とうふ、赤みそ	緑豆もやし、キャベツ、玉ね ぎ、にんじん、なめこ、はくさい、 だいご、ねぎ	精白米、大豆油、米油、焼きそ ば麺	640 kcal 23.3 g 19.0 g 2.3 g	790 kcal 28.4 g 22.8 g 3.0 g	横小
11 火	ごはん 牛乳 白身魚フライ いりどり おくずかけ		牛乳、ホキ、とり肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、たけのこ、 枝豆、だいご、干し椎茸	精白米、パン粉、小麦粉、でん ぶ、大豆油、米油、三温糖、 じゃがいも、まめふ、でんぶ ん	619 kcal 23.4 g 17.0 g 2.3 g	740 kcal 27.4 g 19.5 g 2.8 g	
12 水	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ ツナサラダ チンゲン菜のスープ アセロラゼリー	お誕生日給食	牛乳、とり肉、ぶた肉、ツナ、ば らベーコン、えび、とうふ	大根、えのきだけ、まいたけ、 キャベツ、にんじん、きゅう り、玉ねぎ、チンゲン菜、ねぎ	精白米、しょうゆ、マヨネー ズ、ドレッシング、ごま油、ア セロラゼリー	714 kcal 24.1 g 25.1 g 2.5 g	849 kcal 28.2 g 30.1 g 3.0 g	
13 木	麦ごはん 牛乳 とり肉のレモンペッパー焼き キャベツときゅうりのサラダ パンプキンポターシュ		牛乳、とり肉、ツナ、ばらベ ーコン、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、とうもろこし、かぼちゃ、 玉ねぎ、パセリ	精白米、米粒麦、ドレッシン グ、豆乳バター	650 kcal 28.6 g 17.6 g 2.2 g	788 kcal 33.9 g 20.4 g 2.6 g	
14 金	わかめごはん 牛乳 オムレツのデミソース 小松菜のツナあえ ジュリアンヌスープ		牛乳、わかめ、たまご、ツナ、ば らベーコン	マッシュルーム、ごまつな、に んじん、はくさい、えのきだ け、玉ねぎ	精白米、三温糖	607 kcal 19.9 g 20.9 g 2.8 g	751 kcal 24.3 g 26.1 g 3.9 g	
17 月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ（小1個、中2個） 角田産ポテトとコーンのソー 中風かきたまスープ	角田産シャドークイーン	牛乳、手持ちししゃも、ばら ベーコン、チーズ、わかめ、た まご	玉ねぎ、とうもろこし、パセ リ、にんじん、ねぎ	精白米、大豆油、じゃがいも、 まじり、豆乳バター、 でんぶ	626 kcal 20.1 g 19.8 g 1.8 g	802 kcal 25.4 g 25.9 g 2.2 g	角小 北小
18 火	麦ごはん 牛乳 宮城県産キャベツメンチカツ おから炒り 豆腐チゲ		牛乳、ぶた肉、キャベツ、玉ね ぎ、さつまあげ、おから、とう ふ	にんじん、ごぼう、ねぎ、にん じ、緑豆もやし、はくさい、に ら、白菜キムチ	精白米、米粒麦、大豆油、米 油、三温糖、はるさめ、ごま 油	686 kcal 25.1 g 24.1 g 2.5 g	817 kcal 29.0 g 28.0 g 2.9 g	
19 水	ごはん 牛乳 春巻き フルーツ白玉赤しそ風味 ジャー جان豆腐		牛乳、ぶた肉、とり肉、大豆、厚 揚げ	みかん、パインアップル、黄 桃、しももん、にんじん、たけ のこ、ねぎ、にら、干し椎茸、に んにく、しょうが	精白米、春巻きの皮、はるさ め、大豆油、おしそ、 白玉だんご、ゼリー、三温糖、 ごま油、でんぶ	808 kcal 24.1 g 28.0 g 1.9 g	951 kcal 28.2 g 31.6 g 2.0 g	北小4年
20 木	麦ごはん 牛乳 梅干し ほうれん草のごまあえ すき焼き風煮	角田の梅干し	牛乳、ぶた肉、焼き豆腐	梅干し、ほうれん草、にんじん、 緑豆もやし、はくさい、ねぎ、え のきだけ	精白米、米粒麦、ごま、三温 糖、米油、油ふ	573 kcal 22.0 g 16.0 g 2.0 g	691 kcal 26.3 g 18.6 g 2.6 g	
21 金	ごはん 牛乳 豚肉のアップルソースかけ 豚肉とこんにゃくのピリ辛みそ炒め 具だくさんみそ汁		牛乳、ぶた肉、赤みそ、油揚げ、 とうふ、赤みそ	玉ねぎ、にんにく、しょう が、ごぼう、にんじん、だいご ん、ねぎ、はくさい	精白米、三温糖、米油、ごま 油、ごま、じゃがいも	689 kcal 27.9 g 22.6 g 3.1 g	833 kcal 33.5 g 26.4 g 3.8 g	角小1234年
24 月	振替休日							
25 火	ごはん 牛乳 たまご焼き れんこん入りきんぴら 五目うどん	和食の日献立	牛乳、たまご、ぶた肉、とり肉、 油揚げ、ナルト	ごぼう、れんこん、にんじん、 玉ねぎ、ねぎ	精白米、米油、三温糖、ごま 油、うどん	635 kcal 23.2 g 15.4 g 2.2 g	763 kcal 27.6 g 17.5 g 2.8 g	
26 水	ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそかけ 筑前煮 もやし汁		牛乳、とり肉、赤みそ、ぶた肉	ごぼう、にんじん、たけのこ、 枝豆、にんにく、玉ねぎ、緑豆 もやし、ねぎ、とうもろこし	精白米、でんぶ、大豆油、三 温糖、米油、ごま油、じゃがい も、ごま	684 kcal 32.2 g 18.5 g 2.3 g	832 kcal 38.2 g 22.3 g 3.0 g	北角中特支
27 木	麦ごはん 牛乳 さんまのチリソースかけ 米粉めんサラダ のっぺい汁		牛乳、さんま、とり肉、厚揚げ	にんにく、しょうが、ねぎ、緑 豆もやし、きゅうり、だいご ん、にんじん、干し椎茸	精白米、米粒麦、大豆油、ごま 油、三温糖、米粉めん、ごま 油、ドレッシング、米油、さとい も、でんぶ	713 kcal 25.0 g 27.2 g 2.2 g	849 kcal 28.6 g 30.9 g 2.8 g	
28 金	ごはん 牛乳 とりのから揚げ（2個） 豆サラダ しょうゆラーメン		牛乳、とり肉、大豆、ひよこ豆、 チーズ、ローズハム、ぶた肉、 ナルト	枝豆、にんじん、緑豆もやし、 キャベツ、ねぎ	精白米、大豆油、ドレッシン グ、米油、ラーメン、ごま油	728 kcal 26.7 g 27.6 g 2.8 g	863 kcal 31.0 g 32.4 g 3.4 g	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※ 魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。
※ 太字の食品は角田市産を使用しています。 ※ 小学校の栄養価は、中学年（3・4学年）の値になります。 ※ 小は小学校・中は中学校です。

11月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分	
小学校	基準値	650 kcal	24.0 g	18.0 g	3.0 mg	350 mg	2.0g未満
中学校	基準値	830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 mg	450 mg	2.5g未満
平均値	663 kcal	24.3 g	20.9 g	4.1 mg	380 mg	2.3 g	

★今月の目標
「食べ物の旬を知ろう」

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食卓のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う

はしを正しく使って食べる

ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる

旬の食べ物を味わう

角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を用いて、無償提供されています。