令和8年度

11月 よていこんだてひょう

角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	備考	おもなざいりょうと3つのはたらき あかのなかま ちやにくやほねになる	おもなざいりょうと3つのはたらき みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	おもなざいりょうと3つのはたらき きいろのなかま ねつやちからになる	小学校栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食が休みの学校
2 月	ごはん　牛乳　肉そぼろ　バンバンジーサラダ しょうゆワンタン　アセロラゼリー	金小リクエスト 「おいしく栄養補給！ 残食0給食！」	牛乳,ぶたにく,とりにく,大豆,赤みそ,かまぼこ	にんにく,しょうが,緑豆もやし,にんじん,きゅうり,キャベツ,ねぎ	**精白米**,米油,三温糖,ごま,ごま油,ドレッシング,ワンタン,アセロラゼリー	699 kcal 31.4 g 19.9 g 2.3 g	837 kcal 38.3 g 23.5 g 3.0 g	桜小 北角中
4 水	ごはん　牛乳　とり肉のから揚げ かみかみサラダ　ポークカレー 牛乳プリン（㊥のみ）	北角中リクエスト 「最強メニュー ～北角生による一食～」	牛乳,とりにく,いか,ぶたにく,チーズ	だいこん,きゅうり,にんじん,にんにく,しょうが,玉ねぎ	**精白米**,でんぷん,小麦粉,大豆油,三温糖,ごま油,ごま,米油,じゃがいも	731 kcal 31.4 g 23.4 g 2.3 g	933 kcal 37.9 g 29.0 g 3.2 g	角中3年
5 木	わかめごはん　牛乳　オムレツのデミソース ポテコーンソテー　ジュリアンヌスープ		牛乳,わかめ,たまご,ばらベーコン,チーズ	マッシュルーム,玉ねぎ,とうもろこし,パセリ,にんじん,はくさい,えのきだけ	**精白米**,三温糖,じゃがいも,豆乳バター	636 kcal 19.0 g 21.3 g 2.8 g	788 kcal 23.0 g 26.5 g 3.7 g	角中2年 角中特支 北角中特支
6 金	ごはん　牛乳　いわしのみそ煮 ごぼうサラダ　すいとん汁	いい歯の日献立 11月8日は いい歯の日	牛乳,いわし,とりにく	ごぼう,にんじん,きゅうり,ねぎ,だいこん	**精白米**,ごま,ドレッシング,米油,すいとん	676 kcal 23.0 g 22.2 g 2.3 g	792 kcal 25.4 g 24.7 g 2.7 g	金小3年 角中2年
9 月	ごはん　牛乳　揚げぎょうざ(2個) 和風サラダ　油ふのみそ汁		牛乳,ぶたにく,かに風味かまぼこ,煮干し,赤みそ	キャベツ,玉ねぎ,にら,ほうれんそう,だいこん,ねぎ,にんじん	**精白米**,大豆油,ドレッシング,ごま,じゃがいも,油ふ	606 kcal 19.6 g 17.9 g 2.1 g	715 kcal 22.5 g 20.0 g 2.5 g	横小
10 火	ごはん　牛乳　カツオメンチフライ(パックソース) めんいり野菜炒め　なめこ汁		牛乳,かつお,ぶたにく,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,だいこん,ねぎ	**精白米**,大豆油,米油,焼きそば麺	634 kcal 22.8 g 18.5 g 2.4 g	775 kcal 27.7 g 21.7 g 3.0 g	
11 水	ごはん　牛乳　さばのみそ煮 ほうれん草とえのきのおひたし　もやし汁	横小リクエスト 「ご飯がススム！体にやさしい和定食」	牛乳,さば,わかめ,ぶたにく,赤みそ	ほうれん草,にんじん,えのきだけ,にんにく,玉ねぎ,緑豆もやし,ねぎ,とうもろこし	**精白米**,米油,じゃがいも,ごま	603 kcal 26.7 g 16.2 g 2.3 g	741 kcal 33.5 g 19.3 g 2.8 g	
12 木	麦ごはん　牛乳 ハンバーグのバーベキューソース フルーツゼリーあえ　パンプキンポタージュ	お誕生日給食	牛乳,とりにく,ぶたにく,赤みそ,ばらベーコン,乳飲料,チーズ	玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんご,黄桃,パインアップル,かぼちゃ,パセリ	**精白米**,米粒麦,三温糖,サイダーゼリー,豆乳バター	706 kcal 21.6 g 19.5 g 1.9 g	858 kcal 25.6 g 22.6 g 2.3 g	
13 金	ごはん　牛乳　とり肉のさんぞく焼き キャベツときゅうりのサラダ　チンゲン菜のスープ プロセスチーズ		牛乳,とりにく,ツナ,ばらベーコン,えび,とうふ,チーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ,チンゲン菜,ねぎ	**精白米**,ごま,ドレッシング,ごま油	618 kcal 29.0 g 19.5 g 2.3 g	729 kcal 34.1 g 22.2 g 2.7 g	
16 月	【地場産物活用週間１日目】 ごはん　牛乳　あおばシュウマイ(2個) わかめのあえもの　中華風かきたまスープ		牛乳,ぶたにく,わかめ,かに風味かまぼこ,たまご,ばらベーコン	きゅうり,緑豆もやし,玉ねぎ,にんじん,**ねぎ**	**精白米**,ドレッシング,じゃがいも,でんぷん	622 kcal 23.6 g 18.9 g 3.1 g	724 kcal 26.1 g 20.7 g 3.4 g	角小 北小
17 火	【地場産物活用週間２日目】 ごはん　牛乳　モウカザメのカレー立田あげ おから炒り　豆腐チゲ		牛乳,モウカザメ,さつまあげ,おから,ぶたにく,焼き豆腐	にんじん,ごぼう,**ねぎ**,にんにく,緑豆もやし,はくさい,にら,白菜キムチ	**精白米**,大豆油,米油,三温糖,はるさめ,ごま,ごま油	644 kcal 27.5 g 21.1 g 2.2 g	781 kcal 33.1 g 25.1 g 2.8 g	北小4年
18 水	【地場産物活用週間３日目】 ごはん　牛乳 宮城県産キャベツメンチカツ(パックソース) 米粉めんサラダ　彩り野菜のミネストローネ 角田産シャドークイーンが入ります		牛乳,ぶたにく,とりにく,ウインナー	キャベツ,玉ねぎ,緑豆もやし,きゅうり,ズッキーニ,パプリカ,にんじん,にんにく,トマト	**精白米**,大豆油,米粉めん,ごま,ドレッシング,豆乳バター,**紫じゃがいも**,じゃがいも,三温糖	646 kcal 21.3 g 20.2 g 2.1 g	758 kcal 23.9 g 22.9 g 2.6 g	
19 木	【地場産物活用週間４日目】 麦ごはん　梅干し　牛乳 小松菜のツナ和え　すき焼き風煮 角田の梅干しです	地場産物の日	牛乳,わかめ,ツナ,ぶたにく,焼き豆腐	**梅干し**,こまつな,にんじん,はくさい,**ねぎ**,えのきだけ	**精白米**,米粒麦,米油,油ふ,三温糖	573 kcal 23.5 g 16.8 g 1.9 g	694 kcal 28.2 g 19.5 g 2.2 g	
20 金	【地場産物活用週間５日目】 ごはん　牛乳　**豚の焼肉** ぶた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,ぶたにく,赤みそ,油揚げ,とうふ	**ごぼう**,にんじん,だいこん,**ねぎ**,はくさい	**精白米**,三温糖,米油,ごま油,ごま,じゃがいも	719 kcal 27.3 g 24.8 g 2.3 g	862 kcal 32.2 g 28.7 g 2.8 g	角小1･2･4年･3-1･特支1～4年
24 火	ごはん　魚ふりかけ　牛乳 たまご焼き　れんこん入りきんぴら 秋の五目うどん	いい和食の日	牛乳,かつお節,ごま,たまご,ぶたにく,とりにく,油揚げ,かまぼこ	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	656 kcal 24.5 g 15.7 g 2.2 g	787 kcal 29.2 g 18.0 g 2.8 g	
25 水	ごはん　牛乳　白身魚フライ(パックソース) いりどり　のっぺい汁		牛乳,ホキ,とりにく,ぶたにく,厚揚げ	ごぼう,にんじん,たけのこ,枝豆,だいこん,ねぎ,干し椎茸	**精白米**,パン粉,小麦粉,でんぷん,大豆油,米油,三温糖,さといも	676 kcal 25.4 g 20.3 g 2.1 g	812 kcal 29.9 g 23.9 g 2.6 g	北小5年
26 木	麦ごはん　牛乳　えびカツ(パックソース) 豆豆サラダ　カレー風味コンソメスープ		牛乳,えび,スケソウダラ,大豆,ひよこ豆,チーズ,ロースハム,ウインナー	枝豆,緑豆もやし,玉ねぎ,にんじん,とうもろこし,セロリー	**精白米**,米粒麦,パン粉,小麦粉,大豆油,ドレッシング,じゃがいも	691 kcal 26.7 g 23.6 g 2.2 g	826 kcal 32.0 g 26.8 g 2.7 g	北角中特支
27 金	ごはん　牛乳　とり肉の甘みそがけ ごまあえ　　しょうゆラーメン		牛乳,とりにく,赤みそ,ぶたにく,ナルト	ほうれんそう,にんじん,緑豆もやし,キャベツ,ねぎ	**精白米**,でんぷん,大豆油,中双糖,ごま,三温糖,米油,ラーメン,ごま油	685 kcal 30.3 g 19.9 g 2.5 g	829 kcal 35.7 g 23.5 g 3.6 g	角小3年
30 月	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 ハヤシシチュー	残量ゼロの日	牛乳,ぶたにく	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,マッシュルーム,トマト	**精白米**,杏仁豆腐,ゼリー,ドレッシング,豆乳バター,じゃがいも,生クリーム	656 kcal 17.5 g 16.4 g 2.0 g	795 kcal 20.4 g 19.2 g 2.3 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。　※ ㊎は小学校・㊥は中学校です。

11月の平均栄養価

		エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
	平均値	657 kcal	24.8 g	19.8 g	3.9 mg	389 mg	2.3 g
中学校		エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分
	基準値	830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 mg	450 mg	2.5g未満
	平均値	791 kcal	29.4 g	23.1 g	5.2 mg	439 mg	2.8 g

✿今月の目標

「好き嫌いをなくそう」

角田市の学校給食は，「未来につなげる子育て支援」として税金を活用し、無償で提供されています。
小学校では、令和８年度より国の学校給食費負担軽減交付金も併せて活用し、提供します。