

11月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター			使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価		
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー-kcal		
			6つの基礎食品群						たんぱく質g		
			1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校	
1	水	七ヶ浜中	ごはん とり肉の香味焼き こまつなのごま和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とりにく ★絹ごし豆腐 油揚げ ◆みそ	★牛乳	にんじん こまつな	りょくとうもやし たまねぎ	◎ごはん じゃがいも 上白糖	いりごま すりごま	572 26.3 15.2 2.3	722 32.5 17.4 2.8
2	木		バターロールパン アジフライ(パックソース) だいごんのサラダ コーンスープ	あじ ロースハム	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 生クリーム プロセスチーズ	にんじん	だいごん ★きゅうり たまねぎ とうもろこし	★パン 小麦粉 パン粉	大豆油 塩ドレッシング 有塩バター ポタージュール ホワイトルウ	618 24.5 24.7 3.0	784 30.1 30.3 3.9
6	月		ごはん ほっけ塩焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	ほっけ ◆みそ ★ぶた肉 ★木綿豆腐	★牛乳	にんじん	ごぼう ★キャベツ 長ねぎ えのきたけ	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖	いりごま なたね油	551 26.4 14.0 2.6	696 32.3 16.0 3.1
7	火		背割コッペパン ロングウイナーケチャップソース 青のりポテト ジュリアンスープ 角チーズ(中学校のみ)	ウイナー ベーコン	★牛乳 あおさのり プロセスチーズ (中学校のみ)	にんじん	だいごん キャベツ たまねぎ	★パン 上白糖 じゃがいも	有塩バター	532 21.2 21.3 3.0	726 28.8 29.9 4.5
8	水	松ヶ浜小 向洋中2年	ごはん 赤魚の唐揚げ中華ソース ほうれんそうのナムル わかめスープ	あかうお とりにく	★牛乳 ★わかめ	にんじん ほうれんそう	長ねぎ、だいごもやし しょうが、にんにく たまねぎ、えのきたけ	◎ごはん でんぷん 上白糖	大豆油 ごま油 カレールウ いりごま	566 22.0 16.3 3.1	684 25.3 17.5 3.8
9	木	向洋中2年	ミルクパン チーズオムレツ ペンネミートソース ころころ野菜スープ	たまご ★ぶた肉 だいご ウイナー	★牛乳 プロセスチーズ	★青ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく ブロッコリー茎 とうもろこし	★パン マカロニ じゃがいも	オリーブ油	605 23.7 25.5 3.0	770 29.2 31.3 3.9
10	金	松ヶ浜小	麦ごはん カレー パンパンジーサラダ 味付け小魚	★ぶた肉 とりにく	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 かたくちいわし	にんじん	たまねぎ にんにく ★きゅうり りょくとうもやし	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも	なたね油 カレールウ いりごま ポテトドレッシング	641 24.6 16.5 2.5	815 29.8 19.4 3.3
13	月		ごはん えびしゅうまい(小2個、中3個) ブルコギ 米粉めんスープ	えび ★ぶた肉 とりにく ◆みそ	★牛乳	★パプリカ にんじん	★きくらげ、たまねぎ ★キャベツ、長ねぎ しょうが、にんにく りょくとうもやし とうもろこし	◎ごはん 上白糖 ★米粉めん 小麦粉	なたね油 ごま油	610 24.8 16.7 2.3	790 31.6 20.1 3.0
14	火	赤楽小	食パン(いちごジャム) コーンクリームコロッケ 海藻サラダ たまごスープ	◆ちくわ とりにく ★たまご	★牛乳 ★わかめ あかつのまた	にんじん チンゲンサイ	★きゅうり たまねぎ とうもろこし	★パン 小麦粉、パン粉 でんぷん ジャム	大豆油 青じそドレッシング	605 20.3 26.5 3.6	703 23.9 28.4 4.8
15	水	みやぎ 水産の日	麦ごはん(七ヶ浜町産味付けのり) お魚ハンバーグ照り焼きソース うーめんサラダ ひきな汁	★いわし ロースハム ★油揚げ とりにく	★牛乳 ◎のり	にんじん	★キャベツ ★きゅうり だいごん、ごぼう 長ねぎ	◎ごはん ★米粒麦 でんぷん、上白糖 ★うーめん	ごま油 塩ドレッシング	603 26.3 13.0 3.1	776 33.2 14.9 4.1
16	木		背割りソフトパン チリコンカン スコッチブロス ヨーグルト	★ぶた肉 ぶたレバー ★だいご ベーコン	★牛乳 ★加糖ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ ★キャベツ	★パン じゃがいも ★押麦	なたね油	579 26.2 19.7 2.5	713 31.6 22.9 3.0
17	金		ごはん 宮城県産めだいの梅みそ焼き すきやき煮 蔵王町産りんご	★めだい ★ぶた肉 ★焼き豆腐 みそ	★牛乳	にんじん	長ねぎ、はくさい えのきたけ、うめ 乾しいたけ ★りんご	◎ごはん ★こんにゃく 上白糖	なたね油	603 28.6 17.1 2.0	738 33.4 19.0 2.5
20	月	赤楽小	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのめんま和え アセロラゼリー	★ぶた肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん にら	長ねぎ、だけのこ 乾しいたけ しょうが、にんにく ★きゅうり、めんま	◎ごはん 上白糖 でんぷん ゼリー	なたね油 ごま油 いりごま	607 22.7 15.1 2.6	760 27.3 17.4 3.4
21	火		バターロールパン ハンバーグデミグラスソース 寒天サラダ クリームシチュー	とりにく ぶた肉	★牛乳、寒天 脱脂粉乳 低脂肪乳 生クリーム プロセスチーズ	にんじん	★きゅうり りょくとうもやし たまねぎ しめじ	★パン じゃがいも	和風ドレッシング なたね油 ホワイトルウ シチュールウ ベシャメルルウ	683 26.9 30.0 3.0	864 32.4 36.7 3.8

11月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター		使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価		
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギーkcal		
		6つの基礎食品群						たんぱく質g		
給食なしの学校	こんだて名	1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校	
		22	水	ごはん さばトマミそ煮 ぶた肉とだいこんの煮物 もやしのみそ汁	さば、★ぶた肉 油揚げ、◆みそ ◆さつまあげ ★絹ごし豆腐	★牛乳 ★わかめ	にんじん	だいこん りょくとうもやし 長ねぎ	◎ごはん 上白糖	なたね油
24	金	ごはん ぶりの照り焼き すきこんぶの煮物 さつま汁	ぶり、とり肉 ◆ちくわ、◆みそ 油揚げ、だいず ★木綿豆腐	★牛乳 ★すき昆布	にんじん	だいずもやし だいこん 長ねぎ ごぼう	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖 さつまいも	なたね油	628 30.3 19.5 2.3	792 37.1 22.6 2.7
27	月	ごはん 肉団子(小2個、中3個) ひじきの炒り煮 はっと汁	とり肉 だいず ◆さつまあげ	★牛乳 芽ひじき	にんじん	えだまめ、はくさい 長ねぎ、ごぼう しめじ	◎ごはん ◆こんにゃく ◆油麩、上白糖 ずいとん	なたね油	589 24.0 15.0 2.5	760 30.5 18.3 3.1
28	火	米粉パン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	とり肉 まぐろ油漬 ツボクサ	★牛乳 無糖3-グルト	にんじん ブロッコリー	ブロッコリー茎 とうもろこし キャベツ たまねぎ	★米粉パン 上白糖 じゃがいも	イリアッド レッツァグ	511 29.2 17.2 2.7	651 36.5 20.6 3.7
29	水	松ヶ浜小 ごはん 野菜コロッケ はるさめの五目炒め 切干だいこんのみそ汁	★ぶた肉 ★絹ごし豆腐 ★みそ	★牛乳	にんじん ★青ピーマン	たけのこ、長ねぎ 乾しいたけ 切干だいこん とうもろこし	◎ごはん 小麦粉、パン粉 じゃがいも はるさめ	大豆油 なたね油 ごま油	638 21.3 18.1 2.3	799 26.2 20.7 2.7
30	木	ミルクパン ポークビーンズ マカロニサラダ ヨーグルト	まぐろ水煮 ★ぶた肉 だいず	★牛乳 加糖3-グルト	にんじん トマト水煮缶	★きゅうり たまねぎ	★パン マカロニ じゃがいも 上白糖	マヨネーズ 卵なしマヨネーズ なたね油	677 27.3 28.2 2.5	851 33.5 35.0 3.1

※都合により献立を変更することがあります。
 ※◎印・・・七ヶ浜町産の食材
 ※★印・・・宮城県産の食材
 ※◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

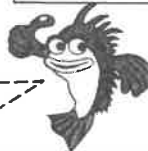
基準栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	2.0g未満
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.5~27.7g	2.5g未満

月平均 摂取量	小学校	中学校
	605	761
	25.3	31.0
	19.8	23.3
	2.7	3.4



※はしは毎日持ってきましょう
 ※がある日はスプーンが
 つきます



Instagram
給食更新中!



SHICHIHAMA.HYUSYOKU



11月は すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間 です

宮城県は地形と天候に恵まれ、海の幸や山の幸が豊富な「食材王国」です。農林水産物をはじめ、さまざまな食料加工品も生産されています。そんな恵まれた宮城県の自然や文化、産業、生産者の努力や食生活について知ってほしいという願いを込めて、11月の給食では町内産、県内産の地場産物をたくさん使っています。ご家庭でも積極的に地場産物を活用してみてください。

11月に使用予定の地場産物(七ヶ浜町・宮城県)

