


11月 予定献立表 令和6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 たんぱく質-g		
		6つの基礎食品群						脂質-g 食塩-g		
給食なしの学校	こんだて名 ※牛乳は毎日つきます	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	
		小学校	中学校							
1 金		ごはん えびしゅうまい(小2個中3個) はるさめの五目炒め キムチスープ	えび、とり肉 ★ぶた肉 ★木綿豆腐	★牛乳	にんじん ピーマン にら	たけのこ水煮 乾しいたけ、長ねぎ りょくとうもやし はくさい、にんにく しょうが	◎ごはん 小麦粉 緑豆はるさめ マロニー	なたね油 ごま油 すりごま	589 21.8 15.9 2.8	764 27.3 19.1 3.6
5 火		ミルクパン マーマレードチキン マカロニサラダ ジュリアンスープ	とり肉 まぐろ水煮 ヨルガ-バー	★牛乳	にんじん	★きゅうり だいこん、キャベツ たまねぎ	★パン マーマレード でんぷん マカロニ	マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	566 26.1 22.5 3.3	724 32.3 27.8 4.2
6 水	向中2年	栄養強化ごはん(おかかふりかけ) 厚焼き卵 仙台風芋煮 みかん	たまご ★ぶた肉 ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳	にんじん	だいこん、はくさい 長ねぎ、ごぼう みかん	◎ごはん 栄養強化米 さといも	なたね油	583 21.3 14.8 2.1	708 24.7 15.9 2.2
7 木	向中1・2年	背割ソフトパン ロングウイナーのケチャップソース チョップドサラダ 野菜のクリームスープ	ウインナー ロースハム ひよこめ とり肉	★牛乳 プロセッセ 脱脂粉乳	にんじん	★きゅうり キャベツ、たまねぎ ブロッコリー茎 とうもろこし ぶなしめじ	★パン 上白糖 じゃがいも	例)ドレッシング ホワイトルウ シチュールウ	652 27.6 27.0 3.8	836 34.4 33.4 4.8
8 金		ごはん いかのカレーしょうゆ焼き きんぴらごぼう こまつなのみそ汁	いか ★ぶた肉 ★木綿豆腐 油揚げ ◆みそ	★牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん 長ねぎ	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖	いりごま なたね油	558 28.2 14.1 2.4	705 34.4 16.0 2.9
11 月		ごはん(宮城県産味付けのり) いわしハンバーグおろしソース 五目豆 キャベツとケールのみそ汁	★いわし ★ぶた肉 ★だいず ★木綿豆腐 ★油揚げ ◆みそ	★牛乳 ★味付けのり	にんじん ★ケール	だいこん、ごぼう えだまめ、キャベツ ★えのきたけ 長ねぎ	◎ごはん 上白糖 でんぷん ◆こんにゃく	なたね油 いりごま	599 28.8 15.1 2.8	766 36.3 17.8 3.4
12 火		食パン(宮城県産りんごジャム) 森林どりのハーブ焼き うーめんサラダ ミネストローネ	★とり肉 ★まぐろ水煮 ★ぶた肉	★牛乳	にんじん トビロウ	ハーブ、★きゅうり キャベツ、たまねぎ ブロッコリー茎 にんにく	★パン ★うーめん じゃがいも ★押麦 ★ジャム	塩ドレッシング ごま油 なたね油	563 26.5 18.7 2.5	702 32.6 22.0 3.5
13 水	松ヶ浜小	栄養強化ごはん さんまフライ(ハックソース) 油麩入り肉じゃが わかめのみそ汁	★さんま ★ぶた肉 ★絹ごし豆腐 ★油揚げ ◆みそ	★牛乳 ★わかめ	にんじん	たまねぎ、だいこん 長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 小麦粉、パン粉 上白糖、◆油麩 じゃがいも ◆こんにゃく	大豆油 なたね油	677 26.4 23.4 2.6	795 30.9 22.3 2.9
14 木		背割ソフトパン チリコンカン ポトフ ヨーグルト	★ぶた肉 ぶたレバー ★だいず	★牛乳 ★加糖ヨーグルト	にんじん	にんにく、キャベツ だいこん、たまねぎ	★パン じゃがいも	なたね油	629 29.4 24.1 2.8	783 36.0 28.6 3.6
15 金		麦ごはん プルコギ チンゲンサイとたまごのスープ 蔵王町産りんご	★ぶた肉 ★とり肉 ★たまご ★絹ごし豆腐	★牛乳	★パブリカ チンゲンサイ	★乾きくらげ 長ねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ ★りんご ★えのきたけ	◎ごはん ★米粒麦 上白糖 でんぷん	なたね油 ごま油	590 25.1 15.8 1.9	748 31.2 18.2 2.5
18 月	亦楽小 汐見小	ごはん 酢豚 だいこんサラダ もずくと豆腐のスープ	★ぶた肉 ロースハム ★絹ごし豆腐	★牛乳 もずく	にんじん ピーマン	しょうが、たまねぎ たけのこ水煮 乾しいたけ、だいこん ★きゅうり、長ねぎ えのきたけ	◎ごはん でんぷん 上白糖	大豆油 なたね油 塩ドレッシング	604 23.0 16.2 3.2	766 28.1 18.8 4.2
19 火		食パン(いちごジャム&マーガリン) あじの香草焼き ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	あじ ベーコン とり肉	★牛乳 バルサミク	にんじん 乾パセリ	たまねぎ、キャベツ	★パン パン粉 じゃがいも マカロニ ジャム	豆乳バター マーガリン	558 24.5 21.4 2.9	690 29.9 24.7 3.6
20 水		栄養強化ごはん すき焼き煮 ごぼうサラダ ぶどうゼリー	★ぶた肉 ★焼き豆腐 まぐろ水煮	★牛乳	にんじん	はくさい、長ねぎ 乾しいたけ えのきたけ ごぼう、えだまめ	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにゃく 上白糖 ゼリー	なたね油 いりごま すりごま マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	653 24.2 18.9 2.1	808 29.7 22.3 2.7

11月 予定献立表 令和6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	食塩g		
給食なしの 学校	こんだて名 ※牛乳は毎日つきます							小学校	中学校	
		21 木	ミニ米粉パン キャラメルポテト(2個) ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	ロースハム ★ぶた肉 だいず	★牛乳 低脂肪乳	ブロッコリー にんじん トク水蒸缶詰	ブロッコリー茎 とうもろこし たまねぎ	★米粉パン さつまいも 上白糖	大豆油 有塩バター なたね油 イリアブド レッパ	666 29.2 26.9 2.5
22 金	麦ごはん カレー 海藻サラダ のむヨーグルト 味付き小魚	★ぶた肉 ◆ちくわ	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 ★わかめ 赤つものま 加糖ヨーグル かたくちいわし	にんじん	たまねぎ、にんにく ★きゅうり	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも	なたね油 カレールウ 青じそ レッパ いりごま	668 25.8 16.2 3.2	841 30.6 19.1 4.2	
25 月	ごはん さばの塩焼き だいずの磯煮 なめこのみそ汁	さば、だいず ★ぶた肉 ★絹ごし豆腐 ◆みそ	★牛乳 芽ひじき	にんじん	★なめこ、だいこん 長ねぎ	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖	なたね油	621 26.8 22.5 2.8	780 32.7 26.7 3.2	
26 火	減塩パン ハンバーグてり焼きソース きのこペンネのソテー コーンシチュー	ぶた肉 ウインナー	★牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 低脂肪乳	にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ エリンギ、にんにく とうもろこし	★パン 上白糖 でんぷん マカロニ じゃがいも	なたね油 豆乳バター ポタージュゆめ ホワイトルウ	639 24.0 25.0 2.4	809 29.5 30.2 3.4	
27 水	わかめごはん 野菜かき揚げ ほうれんそうのごま和え おでん	★ぶた肉 ◆ちくわ さつま揚げ	★牛乳 わかめ こんぶ	しゅんぎく にんじん ほうれんそう	たまねぎ、ごぼう りょくとうもやし だいこん	◎ごはん 小麦粉 上白糖 さといも こんにゃく	いりごま すりごま	641 21.9 20.2 3.4	792 26.7 22.7 4.4	
28 木	ミニチョコレートパン ミートオムレツ 塩焼きそば わかめスープ 角チーズ	たまご とり肉 ★ぶた肉	★牛乳 ★わかめ ブレイズ	にんじん ピーマン	キャベツ、たまねぎ りょくとうもやし えのきたけ、しょうが にんにく	★パン チョコレート 蒸し中華めん	なたね油	603 23.9 25.8 4.0	783 29.7 32.2 5.1	
29 金	松ヶ浜小 ごはん かつおカツ 切干しだいこんの煮物 はくさいのみそ汁	かつお ★ぶた肉 ◆さつま揚げ ★木綿豆腐 油揚げ ◆みそ	★牛乳	にんじん	切干しだいこん はくさい、長ねぎ	◎ごはん 小麦粉、パン粉 ◆こんにゃく 上白糖	大豆油 なたね油	616 24.7 18.0 2.4	801 31.5 22.3 2.7	
								月平均 摂取量	614 25.5 20.1 2.8	771 31.3 23.5 3.5

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 栄養価は八訂成分表をもとに算出しています。
- ※ ◎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

※ 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!



@SHCHOBAHAMA\_KYUSOKU

### 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

