

令和5年度 11月 予定献立

塩竈市立玉川中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	水	ご飯	○	野菜の胡麻味噌スープ 小籠包(3個) きゅうりとメンマの和え物	牛乳,豚肉,みそ,小籠包	ごはん,油	キャベツ,玉ねぎ,にんじん, もやし,えのき,とうもろこし, きゅうり,メンマ	795 kcal 19.6 g 22.7 g 2.3 g	
2	木	アーモンド揚げパン	○	ミートボールスープ コロコロソテー	牛乳,肉団子	パン,油,アーモンド,粉 糖,じゃがいも,油	白菜,玉ねぎ,にんじん, 枝豆,とうもろこし	805 kcal 27.6 g 29.5 g 2.2 g	
3	金	文化の日							
6	月	チョコチップパン	○	もずくと卵のスープ 棒々鶏サラダ	牛乳,豆腐,もずく,卵,鶏 肉	パン,でん粉,春雨	白菜,にんじん,椎茸, きゅうり,もやし	817 kcal 27.6 g 30.9 g 3.4 g	
7	火	ご飯	○	麻婆豆腐 ふるさと給食☆あつあつ笹かま ナムル	牛乳,豆腐,豚肉,みそ,さ さかまぼこ	ごはん,油,三温糖,でん 粉,ごま,ごま油	にんじん,玉ねぎ,にら, 椎茸,ほうれん草,もやし	788 kcal 33.0 g 20.6 g 2.5 g	
8	水	食パン	○	りんごジャム 白菜のクリーム煮 オムレツ ほうれん草のバターソテー	牛乳,ベーコン,卵	パン,じゃがいも,バター	りんご,白菜,にんじん,玉ね ぎ,マッシュルーム,ほうれん草, とうもろこし	802 kcal 26.1 g 27.3 g 4.3 g	
9	木	【2・3学年のみ給食】 背割リソフトパン	○	焼きそば ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳,鶏肉,豚肉	パン,ワンタン,焼きそば 用中華麺,油,みかんゼ リー	白菜,にんじん,たけのこ,長 ねぎ,椎茸,キャベツ,玉ねぎ, 青ピーマン,もやし	789 kcal 27.7 g 24.6 g 4.1 g	
10	金	ご飯	○	さつまい 鯖のおかか煮 ほうれん草のごま和え	牛乳,豆腐,油揚げ,みそ, ちくわ	ごはん,さつまいも,こん にやく,ごま	だいこん,にんじん,ごぼ う,長ねぎ,ほうれん草, もやし	809 kcal 29.4 g 23.5 g 2.8 g	
13	月	ご飯	○	豆麩の味噌汁 ふるさと給食☆鮭のねぎソースかけ 白菜のおかか和え	牛乳,豆腐,みそ,鮭,ちく わ,かつお	ごはん,豆麩,でん粉,薄 力粉,油,三温糖	だいこん,にんじん,えの き,長ねぎ,白菜,もやし	789 kcal 31.1 g 22.4 g 3.8 g	
14	火	米粉パン	○	コンソメスープ ドライカレー 果物(みかん)	牛乳,ベーコン,豚肉,大 豆	パン,じゃがいも,油	キャベツ,にんじん,玉ね ぎ,しめじ,青ピーマン, みかん	783 kcal 33.0 g 28.0 g 3.4 g	
15	水	ご飯	○	ふるさと給食☆しおがま汁 納豆 筑前煮	牛乳,さんま,みそ,鯖,豆 腐,納豆,鶏肉,さつまい も	ごはん,でん粉,こんにゃ く,油,三温糖	だいこん,にんじん,長ね ぎ,椎茸,ごぼう,たけの こ	751 kcal 31.1 g 21.5 g 2.2 g	
16	木	ココアパン	○	ふるさと給食☆洋風おでん マカロニサラダ 果物(りんご)	牛乳,ウインナー,さつまい も,揚げ,笹かまぼこ,○△ □,ハム	パン,こんにゃく,三温 糖,マカロニ	キャベツ,だいこん,にん じん,玉ねぎ,きゅうり, りんご	800 kcal 33.2 g 30.5 g 4.6 g	
17	金	ご飯	○	油麩の味噌汁 いわしの味噌煮 かぼちゃとひじきの煮物	牛乳,豆腐,みそ,ひじき, 油揚げ	ごはん,あぶら麩,じゃが いも,三温糖	えのき,玉ねぎ,かぼ ちゃ,だいこん,にんじん	817 kcal 30.6 g 24.4 g 2.6 g	
20	月	ミルクパン	○	クラムチャウダー イタリアンサラダ	牛乳,あさり,ベーコン, チーズ,脱脂粉乳,ハム	パン,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,マッシュ ルーム,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	798 kcal 30.6 g 32.9 g 4.3 g	
21	火	わかめごはん	○	団子汁 絹揚げとじゃがいものそぼろ煮	牛乳,鶏肉,豚肉,絹揚げ	ごはん,白玉団子,油, じゃがいも,三温糖,でん 粉	白菜,だいこん,にんじ ん,ごぼう,長ねぎ,玉ね ぎ,たけのこ,椎茸	777 kcal 28.6 g 19.0 g 3.4 g	
22	水	背割リソフトパン	○	野菜のカレー風煮 ウインナー 花野菜サラダ	牛乳,鶏肉,ロングフラン クフルト	パン,油,じゃがいも,三 温糖,フレンチドレッシ ング	玉ねぎ,にんじん,キャベ ツ,ブロッコリー,カリフ ラワー	830 kcal 30.5 g 41.1 g 3.6 g	
23	木	勤労感謝の日							
24	金	ご飯	○	里芋の味噌汁 ふるさと給食☆さんまと野菜のお祭り キャベツの塩昆布和え	牛乳,絹揚げ,みそ,さん ま,昆布	ごはん,里芋,油,三温糖	しめじ,玉ねぎ,青ピーマン, 赤ピーマン,黄ピーマン,に んじん,キャベツ,きゅうり	838 kcal 28.5 g 28.2 g 2.4 g	
27	月	ご飯	○	チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉	ごはん,油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,みかん 缶,バナナ,アップル,桃	804 kcal 22.8 g 21.1 g 3.1 g	
28	火	背割リソフトパン	○	秋野菜のコンソメスープ ツナサンドの具	牛乳,ベーコン,鯖	パン,さつまいも	白菜,にんじん,玉ねぎ,と うもろこし,ブロッコリー, キャベツ,きゅうり	770 kcal 23.9 g 38.7 g 3.0 g	
29	水	ご飯	○	すき焼き風煮 わかめとちくわのドレッシング和え	牛乳,豚肉,豆腐,凍り豆 腐,ちくわ	ごはん,油,こんにゃく, 三温糖	白菜,にんじん,椎茸,玉 ねぎ,キャベツ,きゅうり	700 kcal 30.4 g 17.4 g 1.8 g	
30	木	メロンパン	○	オニオンスープ ペンネミートソース	牛乳,ベーコン,豚肉	パン,マカロニ,油,三温 糖	キャベツ,にんじん,玉ね ぎ,だいこん,マッシュルーム,青 ピーマン,トマト	786 kcal 24.3 g 29.9 g 3.0 g	

※都合により献立が変更になる場合があります。

<お知らせ>

下記の日程は給食がありませんのでご注意ください。

11月9日(木) 1学年 校外学習のため給食はありません。昼食については、学年だより等でご確認ください。

※2学年・3学年は給食提供日です。