



令和6年度 11月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

日	曜	給食のない学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄の食べ物		栄養価・小		栄養価・中		
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
1	金	吉岡小4年5年6年 宮床小5年6年 親樂小 吉田小5年6年 落合小 小野小4年5年6年・ もみじ2年4年5年6年		五目ごはん だし巻きたまご 油ふじゃが 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 豆腐 鶏肉 鶏卵 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	さやいんげん にんじん ごぼう しょうが だいこん だけこの たまねぎ 根菜ねぎ 乾しいたけ	ごはん 油か じゃがいも 米サラダ油 三温糖 植物油 砂糖 てん粉	596 25.4 18.4 3.6	763 31.0 21.6 4.6						
4	月			振替休日											
5	火	吉田小6年		ごはん 鶏肉の香味焼き きんぴらごぼう わかめのみそ汁 宮床中学校3年1組 T・Dさん リクエストメニュー	牛乳 豚肉 さつまいも わかめ 鶏肉 豆腐 油揚げ かたくちいわし みそ	さやいんげん にんじん ごぼう しょうが にんにく 根菜ねぎ	ごはん ごま油 ごま 米サラダ油 三温糖	572 32.6 15.2 2.6	730 39.8 17.4 3.3						
6	水	小野小1年・ もみじ1年	◎	ココアパン ミートオムレツ ポトフ ブルーベリータルト 宮床中学校3年3組 Y・Sさん リクエストメニュー	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 ウインナーソーセージ 大豆粉	にんじん キャベツ セロリ だいこん たまねぎ ブルーベリー	パン 砂糖 ココア マーガリン 植物油 でん粉 じゃがいも 水あめ 米粉	690 21.7 33.7 2.5	876 28.0 42.0 3.3						
7	木	落合小1年2年3年		ごはん いわしのオレンジ煮 五目豆 ひきなのみそ汁 かわかわデー	牛乳 大豆 いわし 鶏肉 がんもどき 昆布 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	ごまつゆ さやいんげん にんじん 切干しいたけ だいこん だけこの 根菜ねぎ オレンジ えのきだけ	ごはん 砂糖 水あめ 米サラダ油 でん粉 三温糖	574 27.1 16.2 2.3	734 33.6 18.7 2.8						
8	金		◎	チキンカレー (麦ごはん・チキンカレーの具) りんご アーモンド小魚	牛乳 鶏肉 かたくちいわし	グリーンピース にんじん たまねぎ にんにく パインアップル パナナ マンゴー りんご	ごはん 大葉 米サラダ油 じゃがいも ごま カレールウ 砂糖 アーモンド	646 23.7 17.7 2.4	818 28.0 20.0 2.9						
11	月			ごはん 宮城県産大豆納豆(たれ付き) 大和町産まいだけのオイスターソース炒め ひだまりすいとん汁	牛乳 大豆 豚肉 かき 鶏肉 かつお節	赤ピーマン えだまめ にんじん ごぼう だいこん だけこの にんにく 根菜ねぎ 乾しいたけ たまねぎ しいたけ	ごはん 米サラダ油 三温糖 でん粉 小麦粉 砂糖	624 24.8 13.8 2.4	778 29.3 15.5 3.2						
12	火	吉岡小4年 宮床小4年 吉田小4年 落合小4年 小野小4年・もみじ4年 大和中		ごはん さばのカレー醤油焼き じゃがいものそぼろ煮 大和町産しいたけとたまごのスープ 小井に注ぎつけて食べましょう	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 さば	さやいんげん チンゲンサイ にんじん しょうが だけこの たまねぎ にんにく 根菜ねぎ えのきだけ しいたけ ぶなしめじ	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 でん粉 ごま油 小麦粉	577 28.0 16.2 2.3	739 34.2 18.9 3.0						
13	水	大和中2年	◎	食パン 宮城県産りんごジャム チーズはんぺんフライ(バックソース) まめまめサラダ 秋野菜シチュー	牛乳 大豆 脱脂粉乳 ハム 鶏肉 白いんげん豆 クリーム 魚肉すり身 鶏卵 チーズ	赤ピーマン えだまめ にんじん ごぼう とうもろこし りんご しいたけ ぶなしめじ	パン 砂糖 米白絞油 米サラダ油 パン粉 さつまいも 植物油 水あめ ホワイトルウ 砂糖 ベシヤメルルウ ドレッシング	766 30.6 32.6 3.5	938 37.3 39.0 4.3						
14	木	大和中2年	◎	ツナそぼろ丼 (麦ごはん・ツナそぼろ・小松菜のごま和え) なめこのみそ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 きはだまぐろ かつお節 みそ	えだまめ ごまつゆ にんじん しょうが だいこん もやし 根菜ねぎ なめこ	ごはん 大豆油 三温糖 ごま 砂糖 ごま油 てん粉	577 27.7 17.9 2.4	745 34.2 21.0 3.1						
15	金	小野小		ごはん しそ味ひじき ブロックリーのおかかマヨ和え 洋風おでん ミニすりおろし洋梨ゼリー かまぼこの日	牛乳 さつまいも ハム かつお節 えび ちくわ 魚肉すり身 がんもどき 昆布 ひじき 寒天	さやえんどう しそ にんじん ブロッコリー さやうり だいこん たまねぎ 洋なし	ごはん じゃがいも 三温糖 でん粉 キヌア 植物油 水あめ 砂糖 エッグフリーマヨネーズ	631 22.9 18.3 3.8	805 27.8 21.7 5.0						
18	月	宮床小		ごはん 鶏肉のレモン風味 もやしのナムル じゃがいものみそ汁 宮床中学校3年2組 A・Sさん リクエストメニュー	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ かたくちいわし みそ	にんじん さやうり だいこん にんにく 根菜ねぎ もやし レモン	ごはん でん粉 米白絞油 三温糖 植物油 砂糖 ごま油 ドレッシング ゼリー	583 30.1 15.1 2.7	747 36.2 17.2 3.3						
19	火		◎	麦ごはん ジャージャー豆腐 はるさめサラダ ソーダゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ ハム みそ	にんじん さやうり しょうが だけこの たまねぎ にんにく 根菜ねぎ 乾しいたけ	ごはん 大葉 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ ごま油 ごま 水あめ	663 24.7 22.7 2.8	852 30.4 27.2 3.3						
20	水	小野小1年・ もみじ1年	◎	米粉パン おさかなと豆腐のナゲット(2個) フロリダサラダ(クラドレッシング) ピリ辛キムチうどん みやぎ 水産の日	牛乳 豚肉 なた 脱脂粉乳 豆腐 魚肉すり身 鶏肉 ハム	にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんにく 根菜ねぎ はくさい もやし	パン 米粉 砂糖 マーガリン 植物油 米白絞油 小麦粉 でん粉 大豆油 ごま うどん ドレッシング	655 26.9 28.6 4.2	829 33.5 34.2 5.6						
21	木	小野小3年・ もみじ3年		ごはん 味付け肉団子(小2個・中3個) カラフルポテト 大和町産まいだけのみそ汁 食育からたメニュー	牛乳 なた 鶏肉 ベーコン 豆腐	えだまめ にんじん たまねぎ とうもろこし 根菜ねぎ しいたけ	ごはん パン粉 大豆油 水あめ 砂糖 じゃがいも パター はるさめ	596 22.6 17.4 2.3	781 28.4 20.8 3.0						
22	金	宮床小6年 親樂小		わかめごはん 白身魚フライ(バックソース) ごぼうサラダ 豚汁 宮床小学校6年1組 S・Tさん リクエストメニュー	牛乳 豚肉 わかめ すけそうだら ハム 豆腐 みそ	にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 米白絞油 ごま 米サラダ油 じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	671 28.8 24.0 3.0	862 35.4 28.9 3.9						
25	月	吉田小 小野小4年・ もみじ4年		ごはん おさかなふりかけ チャジャオソース えびボールスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 えび 魚肉すり身 あじ節 かつお節 のり わかめ みそ ヨーグルト	青ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ しょうが だけこの たまねぎ にんにく	ごはん 米サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 水あめ	616 27.5 15.7 2.7	777 33.0 17.9 3.3						
26	火		◎	ハヤシライス (麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具) フルーツのアセロラゼリー和え	牛乳 豚肉	グリーンピース トマト にんじん だまねぎ アセロラ パインアップル みかん もも りんご マッシュルーム	ごはん 大葉 じゃがいも 米サラダ油 ハヤシルウ 砂糖 水あめ	700 22.2 17.9 2.4	895 27.1 20.7 3.0						
27	水	宮床小3年	◎	横割り丸パン メンチカツ(バックソース) 海藻サラダ コーンスープ 宮床中学校3年4組 T・Kさん リクエストメニュー	牛乳 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳 クリーム 茎わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか	青しそ にんじん キャベツ さやうり たまねぎ とうもろこし もやし	パン 米白絞油 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 植物油 水あめ バター ベシヤメルソース ポターショルウ ドレッシング	661 23.7 26.1 3.1	815 28.2 30.6 3.6						
28	木			ごはん あじの照り焼き 里芋とこんにやくのピリ辛煮 かぶのみそ汁 小井に注ぎつけて食べましょう	牛乳 豚肉 あじ 豆腐 油揚げ みそ	さやいんげん にんじん かぶ しょうが 根菜ねぎ	ごはん さといも 米サラダ油 三温糖 砂糖	545 26.7 13.8 2.4	702 33.0 15.7 3.1						
29	金			ごはん ささかまぼこの磯田揚げ すき焼き風煮 みかん	牛乳 ささかまぼこ 豚肉 あおさ 豆腐	にんじん 根菜ねぎ はくさい 乾しいたけ えのきだけ みかん	ごはん 米白絞油 小麦粉 てん粉 米サラダ油 三温糖	642 28.8 18.6 2.0	805 34.2 22.0 2.4						

*牛乳は毎日つきます。
*太字は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
*都合により献立を変更する場合があります。
*スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつかます。



たいわの食育からたメニュー(11月21日)

米作り
八十八の
手間をかけ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてみましょう☆

*大和町では「特定防衛施設周辺整備調整交付金」の補助を受けて給食費の無償化事業を実施しています。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	629(660)	800(830)
たんぱく質(g)	26.4(25.0)	32.2(31.0)
脂質(g)	20.0(18.5)	23.5(22.5)
塩分(g)	2.8(2.0)	3.5(2.5)

今月の地場産品

☆町内産: 米、青ピーマン、根菜ねぎ
まいだけ、しいたけ
☆県内産: 豚肉、大豆、豆腐、油揚げ、
鶏卵、わかめ、ささかまぼこ、
さつまいも、なた、米粉、大葉、
油ふ、きゅうり、チンゲンサイ、
ごまつゆ、赤ピーマン、なめこ、
りんご

