



令和2年度

# 11月の献立予定表

宮城教育大学附属小学校

( ☆ 印はスプーンもあった方がよい日です )

日	曜日	ざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		からだのちやにくになるもの	からだのちやうしをとのえるもの	からだのちからやねつになるもの			
		こんだてめい					
2	月	あかの食品 ぎゅうにゅう たまご とうふ にく さかな	みどりの食品 やさい くだもの	きいろの食品 パン いも ごはん あぶら	727	26.6	
3	火	ぶんかのひ					
4	水	牛乳 ぶたにく とうふ たまご かつおぶし とり にく わかめ など	たまねぎ にんじん ごぼう もやし ほうさい こまつな ねぎ ほししいたけ ちんげんさい みかん	せいはいくまい パンこ ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	625	30.7	
5	木	しん1ねんせいにゆうがくせんこう (だい1じ) ※りんじきゅうぎょうび					
6	金	牛乳 あぶらあげ とうふ さけつ ひじき ツナ チーズ ぶたにく かつおぶし みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし ほうさい ねぎ しらす りんご	せいはいくまい しょうぶつ さんおんとう かたくりこ じゃがいも しろすりごま	692	29.1	
9	月	牛乳 あかうお ぶたにく こんぶ かつおぶし ヨーグルト	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし ねぎ しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ ちんげんさい	せいはいくまい マヨネーズ さんおんとう ごまあぶら アーモンド かたくりこ はるさめ	690	28.1	
10	火	牛乳 かつお のり とり にく とうふ かつおぶし みそ	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう しめじ ほししいたけ こんにやく ねぎ みかん	せいはいくまい きつまいも かたくりこ しょうぶつ さんおんとう しろすりごま じゃがいも	631	28.6	
11	水	牛乳 ぶたにく とり にく ツナ たまご ハム	にんじん ほうさい キムチ ビーマン しょうが ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ちんげんさい あいかオレンジ	せいはいくまい しょうぶつ さんおんとう かたくりこ じゃがいも	700	29.3	
12	木	牛乳 ぶたにく ハム ベーコン とり にく かたくちいわし	しょうが りんご キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし エリンギ たまねぎ パセリ	こめパン さんおんとう ちよくぶつ じゃがいも バター こむぎこ	664	33.0	
13	金	しん1ねんせいにゆうがくせんこう (だい2じ) ※おべんとうじさん					
16	月	牛乳 ノルウェーさば いかに とり にく とうふ かつおぶし	きゅうり にんじん だいこん ごぼう もやし ほししいたけ ねぎ こまつな こんにやく りんご	せいはいくまい しろうごま くるごま はるさめ ごまあぶら さきいも しょうぶつ かたくりこ さんおんとう	695	25.3	
17	火	牛乳 ぶたにく みそ とうふ ソフトチキン	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ たらこ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ ちんげんさい みかん	せいはいくまい しょうぶつ さんおんとう かたくりこ ねりごま しろすりごま ごまあぶら クイティオ (こめこめん)	683	29.9	
18	水	牛乳 たまご ハム チーズ ツナ ぶたにく ベーコン こなチーズ サワークリーム	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ビート セロリ かぶ パセリ にんにく	バターロール じゃがいも しょうぶつ さんおんとう りんごゼリー	718	31.3	
19	木	牛乳 とり にく ささかまぼこ あおのり わかめ とうふ たまご かつおぶし こんぶ かたくちいわし	ごぼう にんにく こまつな もやし にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ ちんげんさい	せいはいくまい さんおんとう しょうぶつ てんぷら ごまあぶら しろうごま じゃがいも かたくりこ	632	26.8	
20	金	牛乳 ぶたにく たまご あぶらあげ かつおぶし みそ	だいこん にんじん ほうさい しめじ ねぎ こまつな みかん	せいはいくまい こむぎこ パンこ しょうぶつ さんおんとう さつまいも	738	29.4	
23	月	きんろうかんしゃのひ					
24	火	牛乳 とり にく なたと あぶらあげ かつおぶし こんぶ きなこ しらすぼし	にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ こまつな ほうさい りんご	きんときまめパン うどん さつまいも しょうぶつ こんさとう ごまあぶら さんおんとう	647	24.9	
25	水	牛乳 あおだいず かつお みそ ハム とり にく とうふ あぶらあげ かつおぶし	しょうが ねぎ ほうさい にんじん とうもろこし こまつな だいこん ごぼう ほししいたけ あいかオレンジ	せいはいくまい かたくりこ しょうぶつ さんおんとう エッグケア じゃがいも	656	30.8	
26	木	牛乳 とり にく ソーセージ ヨーグルト	トマト たまねぎ にんにく にんじん しめじ エリンギ キャベツ ちんげんさい	せいはいくまい バター しょうぶつ じゃがいも	651	29.7	
27	金	5ねんせい マナーきゅうしょく ※1~4・6ねんせいはおべんとうじさん					
30	月	牛乳 ほっけ とり にく かつおぶし とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん えのきたけ こまつな こんにやく りんご	せいはいくまい じゃがいも あぶらぶ しょうぶつ さんおんとう	613	26.5	
		きゅうしょくのへいきんえいようか				673	28.8

☆11月4日(水曜日)1年生は遠足のため給食がありません

## 11月の給食に使う旬の食材

りんご みかん あいかオレンジ さつまいも ビート



※ざいりょうなどのつごうにより、こんだてないようをへんこうするばあひがあります。

**あいか 「愛果オレンジ」について**

『愛果オレンジ』は、愛媛県で「南光」と「天草」を交配させて生まれた『愛媛果試第28号』という品種の柑橘です。(本来の品種名だと献立表に表示しにくいいため、『愛果オレンジ』と記載します。) JAえひめでは、登録商標「紅まどんな」というブランド名で出されています。この『愛果オレンジ』は、プルプルのゼリーのような食感と甘い果汁、そして、さわやかな香りが特徴です。愛媛県愛南町から届けられます。