令和８年度　11月よていこんだてひょう

web用

日	こんだてめい	おもなざいりょう 赤のなかま からだをつくる	おもなざいりょう 緑のなかま ちょうしをととのえる	おもなざいりょう 黄のなかま ちからをつくる	小学部 エネルギー たんぱく質 脂　質 食塩相当量	中学部 エネルギー たんぱく質 脂　質 食塩相当量	高等部 エネルギー たんぱく質 脂　質 食塩相当量	お知らせ
2 月	ごはん ごまざんぎ（小２こ中高３こ） マカロニサラダ なめこのみそしる　りんご	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん なめこ だいこん ながねぎ りんご	ごはん こむぎこ ごま あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	595 kcal 24.3 g 22.2 g 1.6 g	760 kcal 31.9 g 29.1 g 2.2 g	808 kcal 32.8 g 29.2 g 2.2 g	「ざんぎ」は北海道で親しまれている鶏肉のから揚げです。
3 火	文化の日							
4 水	ごはん ぶりのおろしあげに うのはなのいりに あつあげときのこのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ おから とりにく あつあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ はくさい ながねぎ まいたけ しめじ なめこ	ごはん かたくりこ さとう あぶら こんにゃく さといも	581 kcal 28.9 g 25.1 g 1.4 g	725 kcal 35.6 g 31.8 g 2.2 g	773 kcal 36.5 g 31.9 g 2.2 g	ぶりは成長とともに名前が変わる「出世魚（しゅっせうお）」です。
5 木	ごはん とうふのちゅうかに わかめとツナのサラダ こめこワンタンスープ　みかん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく えび わかめ まぐろ	にんじん　たまねぎ　はくさい たけのこ　しいたけ　もやし ブロッコリー とうもろこし みかん	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ワンタン	523 kcal 23.4 g 15.0 g 2.3 g	644 kcal 29.0 g 17.5 g 3.1 g	692 kcal 29.9 g 17.6 g 3.1 g	旬の食材：みかん
6 金	ごはん ほうれんそういりあつやきたまご だいずとひじきのいりに さつまじる	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう トマト にんじん さやいんげん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ	ごはん あぶら さとう こんにゃく さつまいも	543 kcal 25.2 g 18.9 g 1.5 g	703 kcal 33.7 g 24.6 g 2.5 g	751 kcal 34.6 g 24.7 g 2.5 g	ほうれんそうは葉の部分を食べる野菜です。ビタミンAが豊富で、目や皮ふの健康を保つ働きがあります。
9 月	**さつまいもごはん** ぎんざけフライ とりにくと**だいこんのピリからに** のりのみそしる　ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎんざけ とりにく とうふ ヨーグルト	**だいこん** にんじん さやいんげん ながねぎ	ごはん もちごめ **さつまいも**　さとう こんにゃく あぶら	592 kcal 26.1 g 21.1 g 1.7 g	718 kcal 31.8 g 25.5 g 3.0 g	766 kcal 32.6 g 25.6 g 3.0 g	**金成野菜ウィーク** この週は、高等部園芸班が育てた野菜を給食に使います。 （**太字になっている野菜です**） 園芸班が一生懸命育てた野菜です。感謝して食べましょう！詳しくは裏面の食育だよりを見てね。 **新鮮でおいしい野菜です。みんな食べてね！！**
10 火	しょくパン　りんごジャム とりにくのトマトに（小２こ中高３こ） **だいこんサラダ** **かぼちゃのスープ**	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ いんげんまめ	りんご しめじ ピーマン トマト **だいこん** にんじん きゅうり みずな たまねぎ **かぼちゃ** グリンピース	しょくパン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	585 kcal 28.3 g 19.6 g 2.6 g	781 kcal 38.5 g 25.2 g 3.7 g	781 kcal 38.5 g 25.2 g 3.7 g	
11 水	ごはん スタミナなっとう **はくさいのおかかあえ** **おでん**　かき	ぎゅうにゅう とりにく なっとう かつおぶし ちくわ さつまあげ がんもどき	こねぎ **はくさい** こまつな にんじん えのきたけ **だいこん** かき	ごはん さとう こんにゃく	508 kcal 22.6 g 14.5 g 1.8 g	633 kcal 29.3 g 17.8 g 2.7 g	681 kcal 30.2 g 17.9 g 2.7 g	
12 木	**あんかけやきそば** **じゃがいものマセドアンサラダ** たまごいりコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか チーズ たまご	たけのこ **はくさい** にんじん しいたけ きゅうり たまねぎ とうもろこし ほうれんそう えのきたけ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ **じゃがいも** マヨネーズ さとう	534 kcal 24.9 g 22.4 g 2.6 g	735 kcal 33.6 g 29.8 g 3.7 g	735 kcal 33.6 g 29.8 g 3.7 g	
13 金	カツ**カレー** **はくさいのコールスローサラダ** りんご	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	**にんじん たまねぎ** セロリ トマト **はくさい** きゅうり とうもろこし　りんご	ごはん あぶら **じゃがいも**	619 kcal 18.1 g 24.0 g 1.9 g	799 kcal 22.9 g 31.8 g 2.8 g	847 kcal 23.8 g 31.9 g 2.8 g	
16 月	ごはん あかうおのあけぼのやき だいこんのそぼろに あぶらふとまいたけのみそしる　みかん	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ えだまめ まいたけ ながねぎ みかん	ごはん マヨネーズ あぶらさとう かたくりこ まめふ	505 kcal 22.1 g 16.7 g 1.6 g	624 kcal 26.7 g 20.7 g 2.1 g	672 kcal 27.6 g 20.8 g 2.1 g	油麸（あぶらふ）は登米市の特産品です。汁物や煮物に入れると、うま味をたっぷり吸います。
17 火	バターロールパン えびマカロニこめこグラタン カラフルまめサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう えび なまクリーム チーズ ウインナー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし かぶ	バターロールパン マカロニ ドレッシング じゃがいも	553 kcal 22.3 g 21.5 g 2.5 g	740 kcal 29.4 g 27.6 g 3.5 g	740 kcal 29.4 g 27.6 g 3.5 g	米粉はお米を細かく粉にして作ります。宮城県産のお米から作られた米粉を使っています。
18 水	ごはん あげどうふのきのこあんかけ こまつなのちゅうかあえ えびとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご えび	エリンギ えのきたけ しめじ しいたけ こねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	516 kcal 20.0 g 17.7 g 1.7 g	713 kcal 27.0 g 25.8 g 2.4 g	761 kcal 27.9 g 25.9 g 2.4 g	こまつなにはカルシウムや鉄分が含まれています。丈夫な骨や体づくりに役立ちます。
19 木	ガパオライス キャベツのごまあえ チンゲンサイのスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ ピーマン パプリカ ブロッコリー キャベツ にんじん しめじ チンゲンサイ えのきたけ りんご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	597 kcal 23.8 g 23.1 g 1.8 g	743 kcal 31.3 g 28.6 g 2.7 g	791 kcal 32.2 g 28.7 g 2.7 g	（学校祭総練習） **～学校祭応援メニュー～** しっかり食べて元気いっぱい活動しましょう！
20 金	ごはん とりにくのにらみそやき（小２こ中高３こ） きんぴらごぼう みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ	にら にんじん ごぼう さやえんどう だいこん ながねぎ しいたけ	ごはん さとう つきこんにゃく あぶら じゃがいも	454 kcal 21.8 g 12.3 g 1.6 g	572 kcal 28.8 g 14.6 g 2.5 g	620 kcal 29.7 g 14.7 g 2.5 g	ごぼうは根の部分を食べる野菜です。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
23 月	勤労感謝の日							
24 火	振替休業日（学校祭）							
25 水	ごはん ささかまのてんぷら ひきないり とんじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり あぶらあげ ぶたにく とうふ	だいこん にんじん しいたけ はくさい ながねぎ	ごはん こむぎこ ごま あぶら つきこんにゃく さとう じゃがいも	518 kcal 22.7 g 17.0 g 1.7 g	665 kcal 30.0 g 21.5 g 2.8 g	713 kcal 30.9 g 21.6 g 2.8 g	ささかまぼこは宮城県の特産品です。笹の葉の形をしていることからこの名前がつきました。
26 木	ごはん れんこんつくね はなやさいのごまあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	れんこん ブロッコリー カリフラワー パプリカ しめじ だいこん にんじん こまつな	ごはん パンこ マヨネーズ さとう かたくりこ ごま	519 kcal 23.4 g 18.3 g 1.3 g	665 kcal 30.5 g 23.2 g 2.4 g	713 kcal 31.4 g 23.3 g 2.4 g	旬の食材：だいこん
27 金	ちゅうかはん ぎょうざ（小２こ中高３こ） もずくスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく とうふ もずく	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ こねぎ さやえんどう えのきたけ りんご	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	537 kcal 24.0 g 14.6 g 2.4 g	676 kcal 31.8 g 17.8 g 3.4 g	724 kcal 32.7 g 17.9 g 3.4 g	りんごは、地元小堤（おづつみ）のりんごです。
30 月	ごはん かつおフライ れんこんサラダ とりだんごじる　バナナ	ぎゅうにゅう かつお まぐろ とりにく とうふ	れんこん にんじん キャベツ はくさい ながねぎ バナナ	ごはん あぶら マヨネーズ	604 kcal 23.4 g 21.2 g 1.7 g	769 kcal 29.4 g 26.6 g 2.5 g	817 kcal 30.3 g 26.7 g 2.5 g	れんこんは地下にのびる地下茎（ちかけい）の部分を食べる野菜です。

※牛乳は毎日付きます。※材料購入などの都合により、材料や献立内容の一部を変更することがあります。※魚には骨があります。ゆっくりよくかんで食べましょう。

11月給食目標：苦手なものでも一口食べてみよう

11月栄養目標：おやつのとり方を知ろう

【今月の平均栄養価】※(　)は基準値

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	547(520)kcal	703(747)kcal	743(748)kcal
たんぱく質	23.6(20.8)g	30.6(29.9)g	31.4(29.9)g
脂　質	19.0(15.6)g	24.2(24.1)g	24.3(24.1)g
塩　分	1.9(2.0)g	2.8(2.5)g	2.8(2.5)g