

令和 7 年度

11 月 献 立 表

※学校給食用のご飯は、郡山産米の



を使用しています。

宮城小学校共同調理場

日	献立名	(赤のなかま)	(緑のなかま)	(黄のなかま)		エネルギー	給食 のない 学校		
		体を作るもとになる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜	そのほかの野菜・きのこ・果物	ごはん・パン いも・砂糖	油脂・種実		
4 火	むぎごはん ぎゅうにゅう おろしだれハンバーグ おかかあえ あぶらあげとじゃがいものみそしる	ハンバーグ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく もやし ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん		604 kcal 23.2 g 17.9 g 2.2 g	
5 水	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう コールスローサラダ マカロニスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	グリーンピース しめじ レモン	こめ さとう マカロニ	サラダあぶら マヨネーズ	601 kcal 24.4 g 18.6 g 1.8 g
6 木	給食はありません							宮城小 海老根小	
7 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ もやしのナムル	ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ もやし	しいたけ	こめ さとう こむぎこ でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら	659 kcal 30.8 g 24.3 g 1.6 g
10 月	【ちさんちしょう しゅうかん】 ごはん らん ぎゅうにゅう いわしのうめ うのはないり けんちんじる	いわし ごから とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん はくさい	こんにやく うめ	こめ さとう さといも	サラダあぶら ごまあぶら	611 kcal 24.9 g 19.2 g 2.3 g
11 火	【ちさんちしょう しゅうかん】 こめパン らん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいずのケチャップに もやしとだいこんのサラダ りんご	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく だいこん もやし きゅうり	りんご	こめ パン さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま ごまあぶら	630 kcal 28.4 g 22.8 g 1.9 g
12 水	【ちさんちしょう しゅうかん】 ごはん らん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため もやしときくらげのあえもの さといものみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ きくらげ だいこん	はくさい ねぎ きくらげ	こめ さとう さといも	サラダあぶら ごま ごまあぶら	603 kcal 24.9 g 21.0 g 1.8 g
13 木	【ちようしよくモデルこんだて】 むぎごはん らん ぎゅうにゅう なっとう きりぼしだいこんのふくめに こまつなともやしのみそしる	なっとう さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ もやし	しいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら	602 kcal 24.9 g 16.8 g 2.4 g
14 金	【ちさんちしょう しゅうかん】 きつねうどん ぎゅうにゅう だいがくいも すきこんぶのこうみあえ	とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ もやし しょうが	しいたけ	めん さとう さつまいも みずあめ	サラダあぶら ごまあぶら	668 kcal 25.3 g 18.1 g 2.2 g
17 月	【えびねしょう4・5年生リクエストこんだて】 ごはん らん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ ほうれんそうともやしのごまあえ たまごスープ ふじさんゼリー	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく もやし たまねぎ	しいたけ	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら	690 kcal 31.4 g 22.1 g 1.8 g
18 火	ドッグパン ぎゅうにゅう ドライカレー やさしいスープ ヨーグルト	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	しめじ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら	602 kcal 28.2 g 17.4 g 2.2 g
19 水	【しよくいくのひ こんだて】 ごはん らん ぎゅうにゅう にしんのかばやき やさいとかまぼこのごまあえ あぶらあげとわかめのみそしる	にしん かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし ねぎ	えのきたけ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	サラダあぶら ごま	602 kcal 22.0 g 19.8 g 2.7 g
20 木	しよくパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン コンソメスープ りんご	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	しめじ りんご	パン さとう マカロニ	サラダあぶら バター	634 kcal 28.3 g 19.9 g 2.3 g
21 金	【わしよくのひ こんだて】 むぎごはん らん ぎゅうにゅう さんまのしおやき ひじきのいために こまつなとねぎのみそしる	さんま あぶらあげ だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ ごぼう はくさい	しめじ	こめ むぎ さとう	サラダあぶら	600 kcal 24.4 g 21.0 g 2.0 g
25 火	【とっとりしの きょうどりょうり】 ごはん らん ぎゅうにゅう スタミナなっとう もやしとわかめのあえもの いもこんべ	なっとう とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく もやし だいこん	ごぼう こんにやく	こめ さとう さといも	サラダあぶら ごま ごまあぶら	623 kcal 29.2 g 20.8 g 1.5 g
26 水	【SDGs こんだて】 チキンカレーライス ぎゅうにゅう サウザンアイランドドレッシングサラダ ももゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	きゅうり もも	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら	636 kcal 23.4 g 17.6 g 2.6 g
27 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのすきやきに ひじきのサラダ ヨーグルトレーズン	とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	ねぎ はくさい もやし	こんにやく えのきたけ しいたけ レーズン	こめ さとう	サラダあぶら ごま マヨネーズ	632 kcal 24.0 g 23.2 g 1.9 g
28 金	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかサラダ	ぶたにく なると ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ もやし メンマ	きくらげ	めん さとう こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	699 kcal 29.2 g 27.4 g 3.9 g