



令和3年度

11月 よていにとんでひょう

角田市学校給食センター

日	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)栄養価		中学校栄養価		備考	給食が休みの学校
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量				
1月	麦ごはん 牛乳 ぶた丼の具 えのき入りおひたし 洋風かきたまスープ ㊦のみチーズ	牛乳,ぶた肉,わかめ,ばらベーコン,たまご,チーズ	にんじん,干し椎茸,しょうが,玉ねぎ,ごぼう,枝豆,ほうれん草,えのきだけ,こまつな	精白米,米粒麦,米油,三温糖,でんぷん	605 kcal 25.9 g 17.3 g 2.9 g	805 kcal 35.2 g 24.7 g 4.2 g			角小1~4.6 北角中3	
2火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いりどり なめこ汁	牛乳,いわし,とり肉,木綿豆腐,赤みそ	梅,ごぼう,にんじん,たけのこ,さやえんどう,なめこ,だいこん,ねぎ	精白米,米油,三温糖,じゃがいも	642 kcal 27.4 g 18.6 g 2.4 g	769 kcal 32.7 g 21.4 g 3.2 g			北角中3	
3水	文化の日									
4木	横割り丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース かみかみサラダ コーンポタージュ	牛乳,とり肉,ぶた肉,さきいか,ばらベーコン,チーズ	マッシュルーム,だいこん,きゅうり,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ,パセリ	パン,三温糖,ごま油,こま,有塩バター	648 kcal 25.9 g 23.9 g 3.4 g	768 kcal 30.4 g 27.8 g 4.4 g		お誕生給食		
5金	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 海そうサラダ さつま汁	牛乳,とり肉,わかめ,ちくわ,木綿豆腐,赤みそ	にんにく,しょうが,きゅうり,ブロッコリー,枝豆,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	精白米,でんぷん,大豆油,ごま,ドレッシング,さつま芋	642 kcal 26.4 g 18.1 g 2.4 g	799 kcal 33.2 g 22.7 g 2.9 g			桜小1,2,3	
8月	ごはん 牛乳 いかのゆずみそ焼き チャプチェ 飛鳥汁 ㊦のみ 小魚アーモンド	牛乳,いか,みそ,ぶた肉,とり肉,木綿豆腐,赤みそ,白味噌,かたくちいわし	ゆず,しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,たけのこ,ごぼう,だいこん,干し椎茸,こまつな,ねぎ	精白米,米油,はるさめ,ごま油,じゃがいも,アーモンド	582 kcal 28.9 g 12.6 g 1.9 g	748 kcal 38.8 g 17.1 g 2.9 g		いい歯の日	北角中	
9火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ポテトリヨネーズ ジュリエンヌスープ	牛乳,ぶた肉,大豆,白いんげん豆,ばらベーコン,チーズ	玉ねぎ,にんにく,パセリ,にんじん,キャベツ,えのきだけ	精白米,米油,三温糖,有塩バター,じゃがいも	663 kcal 25.2 g 20.7 g 2.1 g	816 kcal 31.2 g 25.1 g 3.1 g			桜小1,2 桜6 北6 角中3 北角中特	
10水	ごはん 牛乳 たまご焼き めんいり野菜炒め おくすかけ 宮城県産 味付けのり	牛乳,たまご,ぶた肉,油揚げ,味付けのり	もやし,キャベツ,チンゲン菜,玉ねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸	精白米,米油,焼きそば麺,さといも,まめふ,でんぷん	681 kcal 24.3 g 23.2 g 2.2 g	787 kcal 27.6 g 24.5 g 2.5 g		郷土料理 「おくすかけ」 宮城県産のり	横3 桜4,6 北小5,6 角中3,特 北角中特	
11木	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ(パックソース) きんぴらごぼう わかめのみそ汁 ヨーグルト	牛乳,さつまあげ,わかめ,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,ヨーグルト	かぼちゃ,ごぼう,にんじん,ねぎ,だいこん	精白米,パン粉,大豆油,ごま油,三温糖,ごま,じゃがいも	723 kcal 24.3 g 17.8 g 2.7 g	837 kcal 27.5 g 20.1 g 3.4 g		西小リクエスト給食	桜小6 角中3	
12金	麦ごはん 牛乳 カップエッグ ポークカレー フルーツヨーグルトあえ	牛乳,たまご,ヨーグルト,ぶた肉,チーズ	みかん,パインアップル,黄桃,にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	精白米,米粒麦,生クリーム,米油,じゃがいも	741 kcal 26.7 g 23.5 g 2.0 g	889 kcal 30.1 g 26.6 g 2.4 g			桜小6	
15月	ごはん 牛乳 さばの立田揚げ 切り昆布の炒り煮 えびとなめこのスープ	牛乳,さば,すき昆布,さつまあげ,えび,たまご	にんじん,だいずもやし,干し椎茸,なめこ,ほうれん草,玉ねぎ	精白米,でんぷん,大豆油,米油,三温糖,ごま油	623 kcal 26.0 g 20.3 g 2.0 g	753 kcal 31.2 g 24.8 g 2.4 g			北小4 西小	
16火	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそしょうゆ焼き ひじき炒り煮 具だくさんみそ汁	牛乳,ぶた肉,さつまあげ,青大豆,大豆,芽ひじき,木綿豆腐,油揚げ,米みぞ	にんじん,干し椎茸,だいこん,はくさい,こまつな,ごぼう,ねぎ	精白米,米油,三温糖,じゃがいも	643 kcal 26.9 g 21.7 g 2.8 g	772 kcal 32.3 g 25.4 g 3.5 g		残量調査	地産物週間	
17水	麦ごはん 牛乳 納豆 こまあえ 油入り肉じゃが みかん	牛乳,納豆,ぶた肉	ほうれん草,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,枝豆,みかん	精白米,米粒麦,ごま,三温糖,米油,じゃがいも,油	655 kcal 24.8 g 16.0 g 1.5 g	793 kcal 29.9 g 18.8 g 2.0 g				
18木	ごはん 牛乳 とり肉のバーベキューソース 春雨サラダ とん汁	牛乳,とり肉,ツナ,ぶた肉,木綿豆腐,米みぞ	にんじん,りんご,玉ねぎ,しょうが,にんにく,きくらげ,きゅうり,もやし,ごぼう,はくさい,だいこん,ねぎ	精白米,でんぷん,大豆油,三温糖,砂糖,春雨,米油,さといも,ドレッシング	653 kcal 27.2 g 19.3 g 2.3 g	805 kcal 34.4 g 23.1 g 3.0 g			桜小	
19金	ごはん 牛乳 シュウマイ(2個) もやしの中華あえ マーボー豆腐	牛乳,ぶた肉,わかめ,かに風味かまぼこ,大豆,絹ごし豆腐,米みぞ	もやし,きゅうり,しょうが,にんにく,玉ねぎ,干し椎茸,にんじん,にら	精白米,シュウマイの皮,ごま油,三温糖,米油,でんぷん	667 kcal 27.4 g 19.4 g 2.4 g	827 kcal 33.1 g 23.9 g 3.3 g			横小2,6	
22月	ごはん 牛乳 笹かまのいそべ揚げ(小1枚・中2枚) 豆サラダ カレーうどん	牛乳,笹かまぼこ,あおさ,大豆,ひよこ豆,チーズ,ロースハム,ぶた肉	枝豆,玉ねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが,にんにく	精白米,大豆油,小麦粉,ドレッシング,うどん,米油	687 kcal 27.3 g 21.3 g 2.7 g	882 kcal 36.5 g 28.3 g 3.9 g			横小6	
23火	勤労感謝の日									
24水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじき入りサラダ 沢煮椀	牛乳,さば,みそ,ひじき,ツナ,ぶた肉,油揚げ	とうもろこし,キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう,えのきだけ,こねぎ,だいこん	精白米,ドレッシング	640 kcal 27.8 g 21.2 g 2.2 g	791 kcal 35.0 g 26.4 g 2.7 g		1124 いい日本食 ↓ 和食の日	藤小6	
25木	わかめごはん 牛乳 はるまき ぶた肉とこんにゃくのピリ辛みそ炒め キャベツのみそ汁	牛乳,わかめ,ぶた肉,赤みそ,木綿豆腐,油揚げ	ごぼう,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,しめじ	精白米,はるまきの皮,大豆油,米油,三温糖,ごま油	739 kcal 23.9 g 26.3 g 2.8 g	846 kcal 27.8 g 28.4 g 3.3 g			藤小3,6 西小6 角中	
26金	ごはん 牛乳 とり肉のレモンペッパー焼き ブロッコリーサラダ コーンシチュー	牛乳,とり肉,かに風味かまぼこ,ばらベーコン,チーズ	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんじん,とうもろこし	精白米,米油,じゃがいも,生クリーム,米粉,ドレッシング	689 kcal 27.8 g 20.9 g 2.1 g	833 kcal 32.7 g 24.3 g 2.7 g			桜小1~5 北小 西小6 角中	
29月	ごはん 牛乳 たこメンチ みそラーメン フルーツ白玉	牛乳,たこ,ぶた肉,ナルト,赤みそ	みかん,パインアップル,黄桃,にんにく,にんじん,もやし,とうもろこし,キャベツ,ねぎ	精白米,大豆油,白玉だんご,ゼリー,米油,中華麺,ごま	688 kcal 22.5 g 16.5 g 1.6 g	836 kcal 26.9 g 19.4 g 2.0 g		残量ゼロの日	藤小	
30火	ごはん 牛乳 さんまのオレンジ煮 れんこんサラダ すいとん汁	牛乳,さんま,ツナ,とり肉	オレンジ,れんこん,にんじん,きゅうり,とうもろこし,ねぎ,だいこん,ごぼう	精白米,ごま,ドレッシング,米油,すいとん	673 kcal 24.2 g 19.5 g 2.1 g	816 kcal 29.3 g 22.8 g 2.7 g			西小 金中1,2	

※肉質の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※太字の食品は角田市産を使用しています。

※ ㊦は小学校・㊧は中学校です。

※魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。

☆今月の目標「食べ物の旬を知ろう」



10日頃から新米に切り替わる予定です!

11月の平均栄養価

小	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
小学校	基準値 664kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	2.0g
中学校	基準値 830kcal	31.0g	23.0g	4.5mg	450mg	2.5g
平均値	664kcal	26.0g	19.9g	3.4mg	350mg	2.3g
小	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
中学校	基準値 830kcal	31.0g	23.0g	4.5mg	450mg	2.5g
平均値	809kcal	31.8g	23.8g	4.3mg	395mg	3.0g

学校給食使用食材放射能検査について (R3.9.22~3.10.18日分)

角田市では、学校給食の使用食材のうち2~4種類を選定し、食品モニター(RADIQFS300)で測定しています。検査食材の検査結果は、全て不検出でした。

~ 今回の検査食材 ~

- ・精白米 (角田市) 入荷ごと
- ・キャベツ (宮城県)
- ・ねぎ (角田市)
- ・牛乳 (宮城県) 2週間ごと
- ・きゅうり (宮城県)
- ・こんにゃく (群馬県)

※詳しくは角田市ホームページに測定結果を掲載していますので、ご覧ください。