



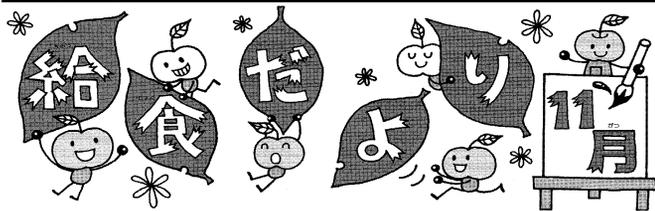
11月の予定献立表



※予定献立表は、松島町教育委員会のホームページでもご覧いただけます。

松島町学校給食センター

日曜	献立名 *牛乳は、まい日つきます 「はしは、まい日もってきてください」	給食なしの学校・学年	使用する主な食品			栄養価	
			〈赤の食品〉 おもに 血や肉になる	〈緑の食品〉 おもに 体の調子を整える	〈黄の食品〉 おもに 熱や力になる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	脂質 g
1 火	ミルクパン ガーリックバジルチキン キャベツのサラダ クリームシチュー	一幼 一小1年	★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	◎松島産キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	589 27.1	812 32.6
2 水	ごはん カラフトマスのマヨネーズ焼き 五目豆 なら玉汁	一小2年	★牛乳 カラフトマス 大豆 鶏肉 ★鶏卵	ごぼう にんじん 干しいたけ えだ豆 たまねぎ えのきたけ なら ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん マヨネーズ(卵不使用) 米油 三温糖 でん粉	593 30.4	753 35.9
4 金	ハヤシライス くきわかめサラダ みかん ビタミン		★牛乳 豚肉 くきわかめ 鶏肉	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト きゅうり コーン みかん	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも	636 20.7	804 25.2
7 月	ごはん 和風おろしハンバーグ 小松菜のおひたし 豚汁	二小5年 五小	★牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	だいこん 小松菜 もやし ごぼう にんじん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	610 29.8	778 36.6
8 火	ソフトパン チーズオムレツ ごぼうサラダ スパゲティナポリタン	五小	★牛乳 チーズ 鶏卵 ツナ ハム	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん ◎松島産トマト ピーマン	パン マヨネーズ ドレッシング 米油 上白糖 スパゲティ	659 29.6	894 37.6
9 水	ごはん なつとう さつまいものかき揚げ 海藻サラダ はくさいとねぎの和風カレースープ	一幼 五小1,2年	★牛乳 なつとう わかめ 昆布 とさかのり 豚肉	◎松島産キャベツ きゅうり コーン にんじん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 さつまいも 米油	657 22.1	825 26.1
10 木	ココアパン 肉だんご(幼小2 中3) えだ豆とコーンのソテー かぶとベーコンのスープ	松中2年	★牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン	えだ豆 コーン たまねぎ にんじん かぶ ◎松島産キャベツ パセリ	パン バター 米油	606 23.6	818 28.3
11 金	ごはん ぶりの揚げ煮 キャベツとちくわのあえもの だいこんのみそ汁	一幼 松中2年	★牛乳 ぶり ちくわ 油揚げ	◎松島産キャベツ きゅうり だいこん にんじん しめじ えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 上白糖	628 33.3	809 41.2
14 月	ごはん すき焼き風煮 キャロットサラダ お米のムース	五小6年	★牛乳 豚肉 豆腐 ツナ	◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ えのきたけ 干しいたけ にんじん きゅうり	◎松島産ごはん 米油 ★油麩 上白糖 ドレッシング ムース	628 23.5	790 28.6
15 火	バターロール チキントマト煮 マカロニサラダ はくさいとベーコンのスープ	一幼4-2	★牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	◎松島産トマト ◎松島産たまねぎ ◎松島産キャベツ きゅうり コーン ◎松島産はくさい にんじん パセリ	パン 米油 上白糖 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	581 25.1	818 33.1
16 水	ごはん 豚みそそばろ 煮込みおでん ブロッコリーのおかかあえ	二小	★牛乳 ★豚肉 ちくわ 昆布 かんも うずら卵 えび たら かつお節	たまねぎ ◎松島産だいこん にんじん ブロッコリー パプリカ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 でん粉 ごま	636 28.5	820 35.4
17 木	ソフトパン ホットドッグハンバーグ 松島産はくさいのコールスロー ミネストローネ	一幼4-1	★牛乳 鶏肉 牛肉 ベーコン 大豆	◎松島産はくさい にんじん コーン ◎松島産たまねぎ ◎松島産トマト	パン 上白糖 ドレッシング 米油 じゃがいも マカロニ	612 23.3	845 30.2
18 金	ごはん ポークカレー だいこんとハムのサラダ ヨーグルト		★牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト ◎松島産だいこん ◎松島産キャベツ きゅうり	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング	628 21.9	794 26.3
21 月	ごはん ほっけのレモン焼き もやしのごま酢あえ 油麩肉じゃが	一幼5-1	★牛乳 ほっけ 油揚げ 豚肉	もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ さやいんげん	◎松島産ごはん ドレッシング ごま ★油麩 上白糖 米油 じゃがいも	599 27.4	760 32.4
22 火	ミルクパン タンドリーチキン キャベツとツナのサラダ コーンポタージュスープ	二小6年	★牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ バター 生クリーム	◎松島産キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ コーン パセリ	パン ドレッシング バター じゃがいも	604 30.7	828 36.6
24 木	バターロール 鮭チーズフライ カラフルサラダ キャベツとフランクフルトの スープ		★牛乳 鮭 チーズ フランクフルト	ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん ◎松島産キャベツ	パン パン粉 大豆油 ドレッシング 米油 じゃがいも	600 28.2	790 33.6
25 金	ごはん 中華飯の具 肉しゅうまい(幼S2コ 小S3コ 中M2コ) フルーツ杏仁ミックス	一幼 五小	★牛乳 えび いか かまぼこ うずら卵 豚肉 鶏肉	◎松島産はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ バインアップル りんご	◎松島産ごはん 米油 ごま油 でん粉 小麦粉 杏仁豆腐 ゼリー	692 28.1	866 33.5
28 月	ごはん 鶏肉から揚げ ほうれんそうのごまあえ ほたて入りかき玉汁	一幼5-2	★牛乳 鶏肉 豆腐 ほたて ★鶏卵	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 上白糖 ごま	652 33.0	836 40.0
29 火	ソフトパン ロングウインナー マカロニのケチャップソテー チキンと野菜のコンソメスープ		★牛乳 ウインナー 鶏肉	◎松島産トマト エリンギ ピーマン たまねぎ にんじん ◎松島産キャベツ コーン パセリ	パン バター マカロニ 米油 じゃがいも	629 23.8	845 30.2
30 水	ごはん 赤魚の竜田揚げ 豆もやしと昆布の炒め煮 小松菜のみそ汁	五幼 二小5年	★牛乳 赤魚 豚肉 昆布 油揚げ	豆もやし にんじん 小松菜 ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 米油 上白糖 じゃがいも	603 29.0	768 34.1



●●●●● 11月は『感謝』の月 ●●●●●

11月23日は勤労感謝の日です。食卓を支えてくれる
すべての人たちに感謝しましょう。そして何より、働くエネルギーを与えてくれる『食べ物』に
そしてその『食べ物』を育ててくれる自然に感謝しましょう。

*都合により献立を変更する場合があります。

月平均栄養価:エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校:624Kcal	27.1g	22.4g	2.3g
中学校:818Kcal	33.6g	27.5g	3.0g

●●●●● 感謝の気持ちを込めて『いただきます』『ごちそうさま』 ●●●●●

『いただきます』には、食べ物の『命』をいただくという意味
があります。食べ物は、私たちの食料となる前はそれぞれ
命をもった動物や植物でした。食べ物を無駄にすること
は、その命を粗末にすることになります。命や自然の恵み
を粗末にしませんという心が込められています。

『ごちそうさま』の『馳走』は、「走り回る」という意味です。私たちが
食事をとることができるように、文字どおり「走り回って」くださった
さまざまな人たちの労をねぎらう意味があります。