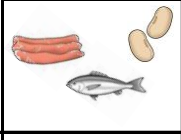
令和8年度　11月予定献立表

気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名		血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
							（Kcal）	（g）	（g）
2	月	ひじき 混ぜ込みご飯	ぶりの幽庵焼き **するもん汁(千葉)**	牛乳　ひじき　油揚げ ぶり　いわしつみれ 木綿豆腐	精白米 三温糖	にんじん　乾しいたけ　ゆず 大根　ねぎ	773	34.3	21.8
4	水	ハムコーン ピラフ	チキンと大豆のトマト煮 クラムチャウダー	牛乳　ハム　鶏肉 大豆　あさり	精白米　有塩バター 三温糖　じゃがいも	コーン　玉ねぎ　にんじん いんげん　トマト缶 マッシュルーム	861	30.8	27.7
5	木	**油揚げご飯 (福井)**	鶏肉のゆず煮 **めった汁(石川)**	牛乳　油揚げ　鶏肉 豚肉　白みそ 赤みそ	精白米　でん粉 サラダ油　三温糖 板こんにゃく　さつまいも	乾しいたけ　にんじん　ゆず ごぼう　大根　ねぎ	914	34.9	31.2
6	金	あんかけ 焼きそば	塩ワンタンスープ 大学いも	牛乳　豚肉	蒸し中華麺　ごま油 でん粉　ワンタン　さつまいも サラダ油　三温糖　黒ごま	にんじん　たまねぎ　もやし 青梗菜　きくらげ　白菜 たけのこ	842	32.0	26.2
9	月	タコライス	ABCスープ 米粉ココア蒸しパン	牛乳　豚ひき肉 大豆　角チーズ ベーコン	精白米　サラダ油 三温糖　ABCマカロニ じゃがいも　米粉	たまねぎ　青ピーマン にんじん　トマト缶 レタス	969	33.6	27.6
10	火	鶏肉の 中華丼	わかめサラダ 大麦のキムチスープ	牛乳　鶏肉　うずら卵 わかめ　豚肉	精白米　サラダ油 でん粉　ごま油 大麦	にんじん　玉ねぎ　もやし　えのき たけのこ　きくらげ　青梗菜　にら キャベツ　コーン　しめじ	775	32.0	23.1
11	水	ご飯	**四日市とんてき(三重)** 笹かま入りおひたし のっぺい汁	牛乳　豚ロース 笹かまぼこ　鶏肉 生揚げ	精白米　サラダ油 三温糖　板こんにゃく でん粉	キャベツ　にんじん　こまつな もやし　大根　ねぎ 乾しいたけ	891	35.9	32.0
12	木	**食パン (ブルーベリージャム)**	★パンの日★ たらのハーブ焼き　切干大根のナポリタン風 ハヤシシチュー	牛乳　ウインナー 豚肉　角チーズ たら	食パン　サラダ油 三温糖　じゃがいも	ブルーベリージャム　切り干し大根 にんじん　たまねぎ　青ピーマン マッシュルーム　トマト缶	709	37.8	27.2
13	金	油麩入り うどん	千草焼き 白ねりごま団子	牛乳　鶏肉 鶏卵　豚ひき肉	うどん　油麩 三温糖　白玉もち 白ねりごま	にんじん　ほうれん草 乾しいたけ　にら　たまねぎ	794	37.3	35.9
16	月	キーマカレー	レンコンサラダ 卵スープ	牛乳　豚ひき肉 鶏ひき肉　ツナ 鶏卵	精白米　サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ　にんじん　れんこん コーン　こまつな　パセリ	877	34.6	33.0
17	火	親子丼	がんもの煮物 すき昆布の味噌汁	牛乳　鶏肉　鶏卵 おとうふがんも　豚肉 すき昆布　赤みそ　白みそ	精白米　サラダ油 しらたき 三温糖	玉ねぎ　グリンピース 大根　にんじん 乾しいたけ	818	33.9	27.8
18	水	ご飯	★宮城水産の日★ **サメ竜田のごまだれがけ** **茎わかめとあさりの炒め物**　豆腐とほうれん草のスープ	牛乳　モウカサメ くきわかめ　あさり 木綿豆腐　鶏肉	精白米　でん粉 サラダ油　三温糖 ごま油　白いりごま　白すりごま	もやし　ほうれん草 しめじ　きくらげ	794	32.4	23.0
19	木	麻婆豆腐丼	塩チャプチェ 中華味噌スープ	牛乳　木綿豆腐 豚ひき肉　コチュジャン 豚肉　赤みそ　白みそ	精白米　ごま油　三温糖 でん粉　はるさめ	にんじん　ねぎ　乾しいたけ にら　たけのこ　玉ねぎ　キャベツ もやし　きくらげ　小松菜	902	28.4	36.2
20	金	ツナ スパゲッティ	★ピザの日★ **鶏肉のピザ風焼き** コンソメスープ	牛乳　ツナ　ベーコン 鶏肉　チーズ ウインナー	スパゲッティ　オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ　にんじん　青ピーマン コーン　パセリ	809	42.0	38.9
24	火	ご飯	★和食の日★ 白身魚フライ　肉じゃが かぼちゃの味噌汁	牛乳　白身魚フライ 豚肉　油揚げ 白みそ　赤みそ	精白米　サラダ油 じゃがいも　しらたき 三温糖	にんじん　いんげん たまねぎ　こまつな かぼちゃ	864	33.7	22.4
25	水	キムチ チャーハン	★第３期考査★前半給食★ あおば餃子 五目とろみスープ	牛乳　豚肉 あおば餃子　鶏肉 木綿豆腐	精白米　ごま油 でん粉	にら　ねぎ　にんじん 乾しいたけ　こまつな	772	31.3	21.4
26	木	ご飯	★第３期考査★前半給食★ 肉豆腐　切り干し大根の塩炒め **ひっつみ汁(岩手)**	牛乳　豚肉 木綿豆腐　豚ひき肉 鶏肉　油揚げ	精白米　しらたき サラダ油　三温糖 ごま油　ひっつみ	にんじん　ねぎ　えのき 切干大根　もやし　えだまめ ごぼう　大根　乾しいたけ	861	40.4	26.8
27	金	みそ ラーメン	★第３期考査★前半給食★ **インド煮(栃木)** チョコパンケーキ	牛乳　豚肉　なると 赤みそ　白みそ　豚肉 さつま揚げ　うずら卵　鶏卵	中華麺　ごま油　白いりごま　チョコレート 焼きこんにゃく　じゃがいも　三温糖 ホットケーキミックス　有塩バター	にんじん　キャベツ　きくらげ もやし　にら　ねぎ	860	39.4	32.2
30	月	ご飯	鶏肉と高野豆腐のケチャップがらめ もやしとほうれん草の塩だれ和え 坦々春雨スープ	牛乳　鶏肉　凍り豆腐 豚ひき肉　うずら卵 赤味噌　コチュジャン	精白米　でん粉 サラダ油　三温糖　ごま油 白いりごま　はるさめ　白ねりごま	もやし　ほうれん草 にんじん　玉ねぎ	893	34.4	37.3

※献立は食材の都合等により、変更する場合もあります。

◆今月の栄養価（　　）内は基準値

◇エネルギー：841kcal（860）◆たんぱく質：34.7g（28.0～43.0）◇脂質：29.0g（19.1～28.6）