

11月給食だより（中学校）



令和7年 11月号  
東松島市学校給食センター（愛称ハッピート）  
※東松島市のホームページにも掲載しています。

給食休みの学校・学年

（変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください）

- 4日（火） 赤井南小  
5日（水） 大曲小6年生  
6日（木） 赤井小1・2年生 西小  
7日（金） 赤井小、大塩小 赤井南小  
11日（火） 大塩小  
13日（木） 桜華小  
19日（水） 大塩小6年生  
21日（金） 赤井南小4年生  
25日（火） 大曲小  
27日（木） 赤井小4年生  
28日（金） 大塩小3年生

11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」

宮城県で生産・加工・出荷される食材を学校給食に利用して地域との結びつきを学び、望ましい食習慣や食生活などについて理解を深めようとするものです。毎月の給食にも東松島市産や宮城県産の食材をできるだけ取り入れています。今月は特に多く登場します。

✈️ 東松島産食材

【材料 4人分】

サラダ油・・・小さじ1  
しょうが（みじん切り）・・・1かけ  
にんにく（みじん切り）・・・1かけ  
豚もも挽肉・・・160g  
鶏レバーそぼろ・・・20g  
赤ワイン・・・小さじ1  
玉ねぎ（粗みじん）・・・1個  
にんじん（粗みじん）・・・1/2本  
ピーマン（粗みじん）・・・1個  
砂糖・・・小さじ1  
コンソメ・・・2.5g  
トマトケチャップ・・・大さじ1  
おろしりんご・・・小さじ1  
カレー粉・・・大さじ1/2

【作り方】

①サラダ油で、しょうが、にんにくを炒め、豚ひき肉、鶏レバーそぼろを入れて、赤ワインをふり、肉の色が変わるまでよく炒める。  
②玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。  
③火が通ったら、ピーマン、調味料を入れて煮込む。  
④玉ねぎの形が分らないくらいにぼけてりとし、汁気がなくなったら塩で味を調整してできあがり。  
・鶏レバーそぼろは、生の鶏のレバーを茹でて細かく刻んで入れると、カレー風味でレバーのおいし気になります。

11月献立表

今月の食育相談日  
11月19日（水）

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。（TEL24-9409）

日	献立名 ★は各校配送				おもな食品名と体の中でのほたらき							※栄養価の表示	
					あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製 品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂			
4 火	牛 乳	ごはん	ビビンバ（豚肉の炒め物） ビビンバ（ナムル） ・辛みそ 春雨スープ ★いちこのパンナコッタ		豚肉 みそ バラベーコン	牛乳 豆乳	ほうれん草 ごまつな にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ たけのこ にんにく しょうが 大豆もやし もやし 玉ねぎ はくさい きくらげ 長ねぎ いちご	ごはん きび砂糖 上白糖 三温糖 春雨 パンナコッタ	ごま油 ごま	782 29.6 22.2 3.5		

日	献立名 ★は各校配送				おもな食品名と体の中でのほたらき								※栄養価の表示
					あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g		
					1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製 品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂			
5 水	牛乳	ミルク パン	オムレツのトマトソース 東松島産さつまいものサラダ ミートボールスープ	ロースハム 鶏卵 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ だいこん	ミルクパン 上白糖 さつまいも パン粉 でん粉	ノンエッグ マヨネーズ 大豆油	859 27.1 37.9 3.7			
6 木	牛乳	ごはん	さばの煮つけ 筑前煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉 さつま揚げ かつお節 さば 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 だし昆布 煮干し	にんじん 絹さや	ごぼう たけのこ 干し椎茸 こんにゃく れんこん 玉ねぎ りんご えのきたけ 長ねぎ	ごはん きび砂糖 じゃがいも 水あめ 砂糖	サラダ油 ごま油	819 34.3 24.6 3.2			
7 金	牛乳	ごはん	豚カツ/バックソース れんこんと枝豆のサラダ 東松島産水菜のすまし汁 角チーズ	豚肉 まぐろ油漬け かつお節	牛乳 だし昆布 チーズ	にんじん 水菜	れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 だいこん たけのこ ごぼう こんにゃく 干し椎茸	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	大豆油 ドレッシング	769 29.7 24.1 2.6			
10 月	牛乳	ごはん	厚焼玉子のおろしあんかけ 東松島産ひじきと厚揚げの煮物 キムチ豚汁 ★東松島産大豆の納豆	かつお節 鶏肉 厚揚げ 大豆 豚肉 木綿豆腐 みそ 鶏卵 納豆	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう 枝豆 こんにゃく はくさい ぶなしめじ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	849 36.9 25.5 2.9			
11 火	牛乳	ごはん	ハンバーグきのこソース 大豆のトマト煮 ポトフスープ ★ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく マッシュルーム 枝豆 しょうが キャベツ だいこん セロリ	ごはん 上白糖 マカロニ パン粉 じゃがいも でん粉	サラダ油 オリーブ油	857 35.0 20.5 2.9			
12 水	牛乳	ずんだ フォ カツ チャ	タンドリーチキン 米粉シチュー フルーツカクテル	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 豆乳	にんじん ブロッコリー	レモン 玉ねぎ みかん パインアップル 黄桃 りんご ぶどう ぶなしめじ にんにく	米粉ずんだパン じゃがいも 米粉 ナタデココ ゼリー	バター	770 38.5 20.3 2.5			
13 木	牛乳	東松島産 もち麦 ごはん	マーボー豆腐 東松島産さつまいもと小魚のごまがらめ 東松島産小松菜とツナの中華サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ まぐろ油漬け	牛乳 かえり煮干し わかめ	にんじん ごまつな パプリカ にら	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 きくらげ 枝豆 もやし きゅうり コーン 長ねぎ	ごはん もち麦 上白糖 でん粉 さつまいも 三温糖 きび砂糖	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油 ごま	877 32.4 25.8 3.7			
17 月	牛乳	ごはん	とり肉の甘酢だれ もやしのピリ辛炒め 東松島産白菜と卵のスープ りんご	鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳	にら にんじん	長ねぎ しょうが もやし はくさい だいこん 干し椎茸 りんご	ごはん でん粉 上白糖	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	780 33.9 22.1 2.9			
18 火	牛乳	ごはん	赤魚の西京みそ焼き 油麩入り肉じゃが 東松島産小松菜のみそ汁 ★ぶどうゼリー	赤魚 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	玉ねぎ 枝豆 えのきたけ 長ねぎ こんにゃく ぶどう	ごはん じゃがいも きび砂糖 油麩 ゼリー	サラダ油	776 35.1 17.5 2.8			
19 水	牛乳	減塩 ソフト パン	塩焼きそば ウインナーのケチャップかけ イートくんサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	減塩ソフトパン 焼きそば麺 上白糖	サラダ油 ドレッシング	793 28.5 31.4 3.4			
20 木	牛乳	麦 ごはん	ポークカレー かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	鶏レバー 豚肉 いんげん豆 ロースハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	ごはん 米粒麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油 大豆油 ドレッシング	986 28.3 28.0 3.1			
21 金	牛乳	ごはん	さばのおろしソース さといものそぼろ煮 はっと入りきのこ汁 東松島産味付けのり	さば かつお節 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 だし昆布 味付けのり	こねぎ にんじん	だいこん しょうが 枝豆 はくさい ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ ごぼう	ごはん でん粉 上白糖 さといも 三温糖 はっと	大豆油 サラダ油	839 38.1 21.1 3.1			
25 火	牛乳	ごはん	ほっけの塩焼き 東松島産さつまいもと豚肉のみそ炒め えのきたけのみそ汁 ★アセロラゼリー	ほっけ 豚肉 みそ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく えのきたけ だいこん はくさい 長ねぎ アセロラ	ごはん さつまいも 上白糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	781 34.8 18.9 3.0			
26 水	牛乳	背割り 減塩 ソフトパン	ミートサンド 大根のスープ煮 フルーツのヨーグルト和え	豚肉 鶏レバー 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ しょうが セロリ だいこん キャベツ えのきたけ みかん パインアップル 黄桃 にんにく	減塩ソフトパン 上白糖 ナタデココ	サラダ油	794 35.5 27.1 3.5			
27 木	牛乳	ごはん	春巻き もやしのナムル みそワナタンスープ	豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 ごまつな にんじん チンゲンサイ	大豆もやし もやし 玉ねぎ はくさい 長ねぎ コーン キャベツ しょうが 干し椎茸 にんにく	ごはん 上白糖 ワナタン 小麦粉 春雨 でん粉 米粉	大豆油 ごま ごま油	816 22.5 28.0 2.5			
28 金	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ 東松島産小松菜ののり和え けんちん汁	鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 焼きのり だし昆布	ごまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま油	799 36.2 19.9 3.1			

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字の食品は 東松島市の地場産品です。  
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。  
健康のために薄味に心がけましょう。 塩eco＝減塩

