

11月

2024年（令和6年） のこんだて

SFS **しょくいく**
フードシステム東北

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび



- ・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください。
- ・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください。
- ・弊社のお弁当は保存料を使用していませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください。
- ・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。
- ・写真はイメージであり、実際のお弁当と違う場合があります。



1

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ハンバーグ
○トマトスパ

エネルギー394kcal たんぱく質11.6g

4

文化の日
の
振替休日

5

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○はくさいクリームに
○さつまいもサラダ

エネルギー409kcal たんぱく質11.0g

6

サイダーゼリー Jelly

○クリームサンド/
ロールパン
○とりにくからあげ
○こふきいも

エネルギー418kcal たんぱく質17.9g

7

○ゆかりごはん/
しろごはん (ホ)
○かぼちゃコロック
○やさいにくまき

エネルギー383kcal たんぱく質8.0g

8

○こんぶごはん/
ごましおふりかけ (ホ)
○チキンカツ
○ピーマンきんぴら

エネルギー403kcal たんぱく質12.2g

11 地産地消メニュー!

【宮城県産だいこん】

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ぶたばらだいこん
○バジルレモンチキン

エネルギー397kcal たんぱく質13.0g

12

○さけひじきごはん/
やさしいふりかけ (ホ)
○タラとあつあけのきのこあん
○かぼちゃサラダ

エネルギー377kcal たんぱく質10.7g

13

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ポークカレー
○ポテトサラダ

エネルギー406kcal たんぱく質11.8g

14

○せとふうみごはん/
しろごはん (ホ)
○イカフライ
○マカロニソテー

エネルギー391kcal たんぱく質11.1g

15

○ゆうやけごはん/
ゆうやけごはん (ホ)
○とりじゃが
○ちゅうかいため

エネルギー387kcal たんぱく質10.5g

18

○ごましおごはん/
のりふりかけ (ホ)
○エビカツ
○ぎょうざ

エネルギー384kcal たんぱく質13.8g

19

○おかかごはん/
しろごはん (ホ)
○カレーコロック
○ナポリタン

エネルギー379kcal たんぱく質15.6g

20

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ガパオふう
○かぼちゃに

エネルギー393kcal たんぱく質14.8g

21

○いなりずし/
こくとうロール
○とりにくさいきょうやき
○やきうどん

エネルギー408kcal たんぱく質13.6g

22 11.22 11月22日 11.22 11月22日 11.22 11月22日

○かおりごはん/
ひじきふりかけ (ホ)
○しろみさかなフライ
○ジャーマンポテト

エネルギー391kcal たんぱく質13.6g

25

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○マーボードウブ
○こんにゃくきんぴら

エネルギー399kcal たんぱく質8.2g

26

○さつまいもごはん/
さつまいもごはん (ホ)
○メンチカツ
○わふうスパ

エネルギー397kcal たんぱく質11.2g

27

○ひじきごはん/
ひじきごはん (ホ)
○サバしおやき
○はるまき

エネルギー403kcal たんぱく質13.7g

28

○ごましおごはん/
しろごはん (ホ)
○こんさいみそに
○たこやき

エネルギー397kcal たんぱく質9.8g

29

○わかめごはん/
わかめごはん (ホ)
○ぶたにくしょうがやき
○えびしゅうまい

エネルギー403kcal たんぱく質10.7g

