



12月予定献立表

太字の作物は日辺・六郷地区でとれた地元の作物です。



仙台市立六郷中学校

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	ミルクパン 鶏手羽のさっぱり煮 ワンタンスープ パインアップル(缶)	鶏肉 うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし はくさい しなちく 根深ねぎ パインアップル(缶)	パン 砂糖 小麦粉	油	840	34.0
2	金	★青森の郷土料理「せんべい汁」★ ごはん サーモンカツ(ソース) かぶのサラダ せんべい汁	鶏肉 高野豆腐 さけ	牛乳	にんじん	しめじ 乾しいたけ にんじん はくさい ごぼう 根深ねぎ かぶ きゅうり とうもろこし	ごはん パン粉 かやきせんべい 砂糖 小麦粉	油	826	27.0
5	月	ごはん 肉豆腐 わかさぎフリッター 切干だいこんの炒り煮	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかさぎ	にんじん ごまつゆ	根深ねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが 切干しだいこん 乾しいたけ	ごはん 砂糖 小麦粉 だん粉	油	795	30.8
6	火	食パン ブルーベリージャム ツナとひじきの炒め物 ポップビーンズ 豆乳入りみそスープ	鶏肉 豆乳 まぐろ油揚げ (缶) だいず	牛乳 ひじき あおのり	にんじん ごまつゆ	はくさい もやし 根深ねぎ しょうが とうもろこし	パン はるさめ 砂糖 だん粉 ジャム	油 ごま	792	33.0
7	水	★中華メニュー★ ごはん 蒸ししゅうまい 八宝菜 小松菜の炒め物	豚肉 いか えび 鶏肉 うずら卵 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつゆ	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが もやし とうもろこし	ごはん 砂糖 だん粉 小麦粉	油	790	29.8
8	木	★人気メニュー「揚げパン」★ 揚げパン ミートボールのトマト煮 きのこのミルクスープ 冷凍黄桃	鶏肉 だいず 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶)	えだまめ とうもろこし たまねぎ しめじ えのきたけ セロリー マッシュルーム 黄桃	パン 砂糖 じゃがいも	油	833	32.2
9	金	★地元のお米使用「チキンライス」★ チキンライス メンチカツ コンソメスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく はくさい セロリー	ごはん パン粉 小麦粉	油	801	28.1
12	月	ごはん かつおの竜田揚げ 肉みそおでん みかん	豚肉 かつお	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが だいこん みかん	ごはん 砂糖 さといも だん粉	油	794	31.7
13	火	★はさんで食べよう★ 横割り丸パン スライスチーズ ハンバーグケチャップソースかけ 冬野菜のクリーム煮	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ カフラワー	パン だん粉 パン粉 じゃがいも	油	801	33.9
14	水	ごはん 鮭の照り焼き わかめともやしのごまサラダ さつま汁	鶏肉 豆腐 さけ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 根深ねぎ もやし キャベツ	ごはん さつまいも 砂糖	油 ごま	783	33.4
15	木	小ソフトパン みそラーメン 揚げぎょうざ 大根サラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら	しなちく たまねぎ もやし とうもろこし にんにく だいこん きゅうり レモン キャベツ しょうが	パン 中華めん 砂糖 小麦粉	油	837	29.1
16	金	★地元の野菜「ほうれんそう」★ 麦ごはん きのこのカレー きびなごの唐揚げ ほうれんそうのソテー	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ きびなご	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しめじ グリンピース にんにく とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも だん粉 パン粉	油	803	28.3
19	月	ごはん 豆腐ハンバーグの南蛮酢ソースかけ トック入り韓国風スープ みかん	豚肉 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たけのこ 乾しいたけ 根深ねぎ たまねぎ みかん	ごはん トック パン粉 砂糖 だん粉	油	787	30.6
20	火	★クリスマスメニュー★ バターロールパン フライドチキン フレンチサラダ ホワイトシチュー クリスマスゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パン粉 じゃがいも ゼリー	バター 油	857	31.1
21	水	★宮城水産の日★ ごはん 鯖のカレー風味焼き 豚汁 冬至かぼちゃ	豚肉 豆腐 さば あずき	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖	油	834	35.6

★はしは毎日忘れずに持ってきましょう。★牛乳は毎日つきます。★献立内容は変更することがあります。

★12月7日(水) 8日(木) 9日(金) の2年生の給食は職場体験のためありません。

本校の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 830kcal
・たんぱく質 27.0~41.5g

来年1月の給食開始は
11日からになります。

