



# 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	火	★「セルフフィッシュバーガー」★ 横割り丸パン スライスチーズ ホキフライ (ソース) せんきゃべツ 冬野菜のクリーム煮	ホキ ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ かぼう じゃがいも きゅうり	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	910	36.5
2	水	★鉄分をとろう★ わかめごはん レバー入りチキンメンチカツ コーンいり卵スープ りんご	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし りんご	ごはん パン粉 でん粉	油	866	29.3
3	木	★山梨名物「ほうとう」★ 米粉パン ほうとう風みそ煮込み うどん ツナとひじきの炒め物 ポップビーンズ 発酵乳	豚肉 油揚げ まぐろあぶら づけ (缶) だいず	牛乳 ひじき あおのり 発酵乳	にんじん かぼちゃ ゆきな	ごぼう だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ とうもろこし	パン 米粉 うどん 砂糖 でん粉	油 ごま	933	40.7
4	金	★宮城の食材「ささかまぼこ」★ ごはん 五目豆腐 ささかまぼこの磯辺揚げ 煮びたし	豚肉 豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳 えび あおのり	にんじん さやえ んどう こまつな	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ 乾し いたけ しょうが もやし	ごはん 砂糖 でん粉 小麦 粉	油	848	35.1
7	月	★地元の野菜「小松菜」★ 麦ごはん きこのカレー きびなごの唐揚げ 小松菜とコーンのソテー	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ きびなご	にんじん こまつな	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 でん粉 小麦粉	油	919	32.3
8	火	★冬が旬の果物「みかん」★ 食パン ブルーベリージャム ミートボールのトマト煮 キャラメルポテト みかん	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト(缶)	たまねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム みかん	パン でん粉 パン粉 砂糖 さつまいも ジャム	油 バター アーモンド	958	27.3
9	水	★中華メニュー★ 麦ごはん 八宝菜 揚げしゅうまい ビーフンソテー 冷凍桃	豚肉 いか えび うずら 卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ 乾しいたけ もも	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉 ビーフン	油	943	34.1
10	木	★食物繊維をとろう★ 背割りコッペパン ボイルドフラン クフルト(ケチャップ&マスタード) さつまいもと小魚の揚げ煮 豆ときのこのミルクスープ	鶏肉 いんげ んまめ だい ず フランク フルトソセジ	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん	えだまめ とうもろこし たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン さつまいも でん粉 砂糖	油 ごま	934	35.6
11	金	★冬が旬の魚「ぶり」★ ごはん ふりかけ(ひじき) ぶりの照り焼き 五目豆 さつまい	ぶり だいず 鶏肉 豆腐	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	ごぼう れんこん 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	油	874	33.8
14	月	★中華メニュー★ 麦ごはん チンジャオロースー 豆かりん わかめスープ	牛肉 豚肉 豆腐 だいず	牛乳 わかめ	ピーマン	しょうが たけのこ 乾しいたけ はくさい 根深ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	827	32.6
15	火	★ポーランド料理「ポテトポロネーズ」★ ツイストパン 煮込みハンバーグ ポテトポロネーズ ジュリアンスープ アーモンド入り小魚	豚肉 鶏肉 レンズまめ	牛乳 チーズ いりこ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし えのきたけ	パン じゃがいも パン粉 でん粉	バター アーモンド	866	34.2
16	水	★ナッツをとろう★ ごはん ホキのカシューナッツ炒め 卵スープ りんご	ホキ 卵 ベーコン	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんじん	たけのこ 乾しいたけ たまねぎ キャベツ りんご	ごはん でん粉 砂糖	油 ｶｼﾞﾅｯﾂ	866	27.1
17	木	★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 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン パン粉 じゃがいも ゼリー	バター 油	926	34.3
18	金	★宮城県産牛肉を食べよう★ 高級牛丼 (ごはん・牛丼の具) ごまあえ なめこ汁	油揚げ 豆腐 牛肉	牛乳	みつば にんじん ほうれんそう	なめこ だいこん たまねぎ 根深ねぎ えのきたけ もやし	ごはん さといも 砂糖	油 ごま	901	35.5
21	月	★「冬至」メニュー★ ごはん ほっけの塩焼 冬至かぼちゃ 豚汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 ほっけ あずき	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	油	852	37.5

★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。

※ 弁当持参の日 12月22日、23日、24日  
1月6日、7日

1月は8日から  
給食開始になります。

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

