



# 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	水	★旬の魚「ぶり」★ ごはん ぶりの照り焼き 五目豆 味噌けんちん汁	ぶり だいず 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう れんこん 乾しいたけ だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	油	807	30.9
2	木	麦ごはん ドライカレー 豆かりん コンソメスープ	豚肉 ウィナー ソーセージ だいず	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく キャベツ セロリー	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	油	807	27.0
3	金	★はさんで食べよう★ 横割り丸パン スライスチーズ ハンバーグトマトソースがけ 冬野菜のクリーム煮 みかん	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ カブフラワー みかん	パン でん粉 パン粉 じゃがいも	油	864	34.7
6	月	★地元の野菜「小松菜」★ 麦ごはん きびなごの唐揚げ きのこのカレー 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 グリーンピース にんにく とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉	油	836	27.4
7	火	★山梨名物「ほうとう」★ ソフトパン 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 まぐろ油漬け (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 うどん 砂糖 でん粉	油 ごま	796	30.5
8	水	★中華メニュー★ セルフ中華丼 (ごはん 中華丼の具) 蒸ししゅうまい メンマと茎わかめの炒め物	豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい 乾しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが メンマ とうもろこし	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	825	27.0
9	木	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) フライドポテト青のり味 白菜の中華風豆乳スープ	豚肉 豆乳	牛乳 あおのり	ピーマン にんじん	キャベツ 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ はくさい とうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも はるさめ	油	819	27.0
10	金	チーズパン 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 ベーコン レンズまめ	チーズ 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	油 バター アーモンド	850	27.0
13	月	ごはん わかさぎフリッター じゃがいものそぼろ煮 ひきな汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかさぎ	にんじん	グリーンピース たまねぎ しょうが だいこん 根深ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油	821	27.8
14	火	★はさんで食べよう★ 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) 豆ときのこのミルクスープ さつまいもと小魚の揚げ煮	だいず フランクフルト ソーセージ	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	865	33.2
15	水	★宮城水産の日★ ごはん かつおの立田揚げ 肉豆腐 煮びたし	豚肉 豆腐 かつお	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	根深ねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが とうがらし もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油	797	35.8
16	木	ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 ごまあえ なめこ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな みつば	たまねぎ 根深ねぎ えのきたけ もやし なめこ だいこん	ごはん 大麦 砂糖 さといも	油 ごま	799	28.3
17	金	食パン いちごジャム メンチカツ コーンいり卵スープ りんご	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし えのきたけ りんご	パン パン粉 でん粉 ジャム	油	818	32.7
20	月	★「冬至」メニュー★ ごはん 鱈の塩麹焼き 豚汁 冬至かぼちゃ	豚肉 豆腐 あじ あずき	牛乳	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	800	31.6
21	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 ホワイトシチュー フレンチサラダ ショコラケーキ	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 でん粉 小麦粉 じゃがいも 米粉	バター 油	870	30.3

★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。

来年1月の給食開始は  
12日からになります。



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