



12月予定献立表



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	麦ごはん 牛乳 わかさぎリッターの香味ソースがけ 五目きんぴら 油麩のみそ汁	さつまいも揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかさぎ	こねぎ にんじん こまつな	しょうが りんご えのきたけ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でんぷん 油麩 じゃがいも	油 ごま	883	27.0
2	木	小米粉パン 牛乳 あんかけ焼きそば(揚げ麺・中華あん) わかめスープ ヨーグルト	豚肉 いか えび 豆腐 うすら卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ きくらげ しょうが えのきたけ	パン 米粉 中華麺 砂糖 でんぷん	油 ごま	881	38.4
3	金	<3-2リクエスト献立「一番多かったメニューの組み合わせ」> ごはん 牛乳 ビーフカレー ほうれん草とコーンのサラダ フルーツポンチ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ とうもろこし もやし みかん(缶) もも(缶) パイナップル(缶) レモン	ごはん 砂糖 じゃがいも	バター 油	899	27.2
6	月	わかめごはん 牛乳 四川豆腐 蒸ししゅうまい パイナップル(缶詰)	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 うすら卵	わかめ 牛乳	にんじん	もやし ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが えのきたけ たまねぎ パイナップル(缶)	ごはん 砂糖 でんぷん 小麦粉	油	931	37.5
7	火	<3-1リクエスト献立「僕の私の洋風メニュー」> アーモンドトースト 牛乳 クリームシチュー コールスロー みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリルピース マッシュルーム キャベツ みかん きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド バター 油	860	29.1
8	水	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 豚肉と曲がりねぎの煮物 みぞれ汁	さけ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが だいこん ごぼう しめじ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	油	804	37.3
9	木	<日本味めぐり・山梨県の献立> 小ミルクパン 牛乳 ほうとう風みそうどん 大豆と小魚の丸ごと揚げ りんご	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 かたくち いわし	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん ねぎ しめじ りんご	パン うどん でんぷん 砂糖	かニューッツ 油 ごま	857	32.1
10	金	こぎつねごはん 牛乳 いか天ぷらの南蛮漬け わかめとじゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ いか 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	グリーンピース ねぎ だいこん えのきたけ	別カ化米 砂糖 小麦粉 でんぷん じゃがいも	油	779	29.5
13	月	ごはん 牛乳 かつおの大和煮 ごまポテト 白菜のみそ汁	かつお 豆腐 油揚げ 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん はくさい	ごはん 砂糖 さつまいも	油 ごま	840	32.6
14	火	食パン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ 冬野菜のポトフ パナナ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ 加ワワ かぶ パナナ	食パン じゃがいも ジャム	油 バター	799	33.2
15	水	<みやぎ水産の日> 麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 肉みそおでん さめの竜田揚げ りんご	豚肉 さめ うすら卵 ちくわ さつまいも	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	しょうが ごぼう だいこん りんご	ごはん 大麦 砂糖 さといも	油	867	34.9
16	木	横割り丸パン 牛乳 ハンバーグてりやきソースがけ 小松菜とベーコンのソテー コーン入り卵スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし	パン でんぷん パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	805	32.6
17	金	<食育の日・登米地方の郷土料理「はっと」を味わおう> セルフ豚丼(麦ごはん・豚丼の具) 牛乳 はっと汁 青のり小魚 オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳 いりこ	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん オレンジ	ごはん 大麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	油 ごま	800	28.4
20	月	<冬至の献立> 麦ごはん 味付けのり 牛乳 たらの甘酢あんかけ 冬至かぼちゃ ひき菜のみそ汁	たら あずき 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ゆず ほししいたけ だいこん	ごはん 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	841	30.5
21	火	<今年最後の給食> チーズパン 牛乳 肉団子のトマトソースがけ 野菜サラダ ふわふわ卵スープ ドーナツ	豚肉 鶏肉 おから 卵	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン 砂糖	油	927	33.0

※ はしやスプーン、ランチョンマットは毎日清潔なものを忘れずに用意しましょう。
 ※ 献立内容は変更することがあります。
 ※ 給食当番は、毎週、使用した白衣と帽子・給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯をして次週始めに持ってくるようお願いします。

生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準
 ・エネルギー 830 kcal
 ・たんぱく質 27～41.5g



◆ 今月の給食目標 ◆ ・健康な食生活について考えよう。