



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		
11	火	＜給食再開・はしやランチョンマットを忘れずに！＞ 麦ごはん 牛乳 ドライカレー 野菜スープ アーモンド入り小魚 りんご	豚肉 大豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳 いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし りんご	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	804	28.9
12	水	ごはん 牛乳 わかさぎわかさぎの玉ねぎソースかけ 切り干し大根の炒り煮 わかめのみそ汁	油揚げ 豆腐	牛乳 わかさぎ わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	794	24.4
13	木	米粉きなこパン 牛乳 クリームシチュー コールスロー はるか	きなこ 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリルピーズ キャベツ きゅうり と うもろこし マッシュルーム はるか	パン 米粉 じゃがいも	油	797	31.4
14	金	＜お正月料理①＞ わかめごはん 牛乳 鮭の香味ソースかけ 紅白なます けの汁	さけ 大豆 油揚げ 凍り豆腐	わかめ 牛乳	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ ほししいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま	767	33.6
17	月	食パン いちごジャム 牛乳 ハムカツ(肉) 小松菜と卵のソテー 卵スープ 丸チーズ	ハム 卵 まぐろ油漬け	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ	パン パン粉 砂糖 でんぷん ジャム	油 ごま	796	33.2
18	火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンデー デコボン	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし デコボン	ごはん 大麦 砂糖 春雨 でんぷん	油 ごま	806	29.1
19	水	＜食育の日・みやぎ水産の日＞ 五目ごはん 牛乳 ふかふか団子の甘酢あんがらめ 油麩入りみそ汁 プリン	鶏肉 豆腐 大豆 さめ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ほししいたけ しょうが ねぎ	アルファ化米 砂糖 でんぷん パン粉 油麩 じゃがいも	油 ごま	844	37.2
20	木	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン フライドパンキン ミルクスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも	油 バター	868	34.4
21	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 すきこんぶの煮物 けんちん汁 みかん	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ ちりめん じゃこ	にんじん	しょうが ごぼう ねぎ みかん	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま	885	34.5
24	月	＜給食週間①世界味めぐり・インド＞ ナン 牛乳 スパイスカレー じゃがいものサブジ パナナ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト トマト(缶)	しょうが にんにく たまねぎ パナナ	ナン じゃがいも	油 バター	762	35.8
25	火	＜給食週間②お正月料理②＞ ごはん 味付けのり 牛乳 ぶりの照り焼き きんとん 白玉雑煮	ぶり 鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん せり	ごぼう だいこん ほししいたけ	ごはん 砂糖 さつまいも 白玉もち	くり	927	33.5
26	水	＜給食週間③世界味めぐり・韓国＞ 麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル トックク	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん みずな ほうれんそう	しょうが にんにく もやし	ごはん 大麦 でんぷん 砂糖 トック	油 ごま	811	31.0
27	木	＜給食週間④世界味めぐり・フランス＞ クロワッサン 牛乳 ほうれんそうのキッシュ リゾット ポテト ジュリアンスープ	卵 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも	バター	823	27.4
28	金	＜給食週間⑤世界味めぐり・東北の食材を味わおう＞ ごはん ぶりかけ(ひじき) 牛乳 かつおと大豆のみそがらめ せんべい汁 山形産フルーツ入りポッテ	かつお 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが だいこん はくさい しめじ レモン りんご(缶) もも(缶) 洋なし(缶) みかん(缶)	ごはん 砂糖 でんぷん かやきせんべい	油 ごま	924	36.4
31	月	横割り丸パン 牛乳 ハバーグバーベキューソースかけ 海藻サラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん にんにく しょうが とうもろこし もやし セロリー りんご	パン でんぷん パン粉 砂糖	油	786	30.8

給食週間

※ 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いたします。

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 27～41.5 g



◆ 今月の給食目標 ◆ ・感謝の気持ちを持って食事をしよう。

