



12月の予定献立表



平成23年度
仙台市立館中学校

日	曜日	献立名	お も な 食 品						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
			体の組織をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	油脂類		
1	木	旬の果物 ラフランス ごはん チンジャオロースー ワタンスープ ラフランス	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	もやし しなちく ねぎ しょうが えのきたけ たけのこ 乾いたけ ようなし	ごはん ワタン	植物油	760	28.3
2	金	旬の野菜 だいこん チョコレートパン カレーうどん ゆで卵(食卓塩) だいこんの甘酢漬け	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	パン チョコレート うどん 砂糖	植物油 ごま	774	29.6
5	月	セルフ天丼 天丼(麦ごはん ささかまぼこの天ぶら かきあげ 天つゆ) 五目うーめん オレンジ	ささかまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳 油揚げ	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ねぎ 乾しいたけ なす オレンジ	ごはん 大麦 うーめん 小麦粉 砂糖	植物油	909	33.5
6	火	冬の味 ゆず 麦ごはん さわらのゆずみそかけ 卵とじ ごまあえ	さわら 鶏卵 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ グリーンピース 乾しいたけ もやし ゆず	ごはん 大麦 砂糖	植物油 ごま	836	40.1
7	水	手作りトースト コーンマヨトースト えびとブロッコリーのクリーム煮 みかん	えび	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリーンピース みかん	パン じゃがいも	植物油 生クリーム マヨネーズ	876	34.9
8	木	あったかすきやき ごはん すきやき かぼちゃのそぼろあんかけ りんご	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 こんにゃく	にんじん しゅんぎく かぼちゃ	はくさい ねぎ えのきたけ りんご	ごはん 砂糖 でん粉	植物油	837	29.5
9	金	人気のやさそば コッペパン はちみつ 塩やきそば 春巻き わかめスープ	豚肉 えび いか 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが 乾しいたけ にんにく	パン はちみつ 中華めん	植物油 ごま	967	36.5
12	月	手作りごはん 鶏肉とごぼうの炊き込みごはん さんまの塩焼き さつま汁 バナナ	鶏肉 豚肉 さんま みそ	牛乳 こんにゃく	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん パナナ	ごはん さつまいも	植物油	831	34.7
13	火	海藻を食べよう ごはん 白花コロッケ(ソース) 豆腐の中華煮 茎わかめの炒め煮	白花豆 豆腐 鶏肉 うずら卵 油揚げ	牛乳 こんにゃく	にんじん	はくさい にんにく しょうが れんこん ごぼう たけのこ たまねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも	植物油	906	32.9
14	水	旬の果物 オロブランコ 食パン ブルーベリージャム ハムエッグ じゃがいものチーズ煮 キャベツのソテー オロブランコ	鶏卵 ベーコン ウィンナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ オロブランコ	パン ジャム じゃがいも	植物油	859	35.6
15	木	おでんの季節 ごはん きびなごのからあげ おでん からしあえ ヨーグルト	がんもどき さつま揚げ うずら卵	牛乳 こんにゃく きびなご こんぶ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	ごはん さといも 小麦粉 砂糖	植物油	849	34.4
16	金	職場体験学習の2年生が考えた献立その1 米粉パン みそラーメン 揚げぎょうざ(3個) スイートポテト	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しなちく たまねぎ もやし キャベツ にんにく	パン 米粉 中華めん 小麦粉 さつまいも 砂糖	植物油 アーモンド 生クリーム バター	869	31.9
19	月	新年の日 職場体験学習の2年生が考えた献立その2 ごはん たらこ磯辺揚げきのこソース ナムル じゃがいもと油麩のみそ汁 フルーツゼリー	たら 豆腐 みそ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	ねぎ えのきたけ しめじ もやし たまねぎ	ごはん 油麩 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 ゼリー	植物油 ごま	826	34.0
20	火	セルフ中華丼 麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮 大豆のみそ炒め 杏仁豆腐	豚肉 えび うずら卵 大豆 鶏肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ 乾しいたけ しょうが みかん もも ようなし パインアップル	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	植物油 ごま	825	32.0
21	水	一足お先にクリスマス クロワッサン フライドチキン あさりのスパゲティ コールスロー クリスマスデザート	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ まいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ でん粉 小麦粉 砂糖 デザート	植物油 バター	959	38.0
22	木	今日は冬至 ごはん ふりかけ ぶりのてりやき みそけんちん汁 冬至かぼちゃ みかん	ぶり 油揚げ 豆腐 小豆 みそ	牛乳 こんにゃく	にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう ねぎ みかん	ごはん さといも 砂糖	植物油	957	36.6

- ※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。
- ※ /印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。
- ※ 牛乳は毎日つきます。
- ※ 都合により、献立を変更することがあります。

お知らせ

- ・15日(木)は、1年生は給食はありません。
- ・22日(木)が冬休み前最後の給食となります。
- ・来年の給食は1月11日(水)からです。



再生紙使用