

12月のよていこんだてひょう

(小学校)



令和7年12月1日

石巻市東学校給食センター



曜日	こんだて名	おもなさいじょうめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱくしつ しほう えんぶん	備考 (給食止め)	
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整え病気を防ぐ食品	はたらく力や熱になる食品			
1月	ごはん牛乳	ほつけのしおやき とりにとだいこんのいりに もやしのごまみそスープ	牛乳,ほつけ,鶏肉 豚肉,豆腐,みそ	しょうが,天根,にんじん えだまめ,玉ねぎ,もやし	ごはん,サラダ油,上白糖 ごま	604 kcal 32.3 g 18.4 g 3.5 g	湊小
2火	ごはん牛乳	チヂミ いためビビンバ かにかまいりたまごスープ	牛乳,豚肉,豆腐 かに風味かまぼこ たまご	しょうが,にんじん,大豆もやし ほうれんそう,白菜,長ねぎ にら,玉ねぎ	ごはん,小麦粉,米粉 キャノーラ油,上白糖 サラダ油,こま油,ごま かたり粉	603 kcal 24.0 g 20.6 g 2.5 g	大原小 鹿妻小2年
3水	せわり げんえん ソフトパン 牛乳	やきそば ボイルウインナー ナタデココリフルーツヨーグルト	牛乳,ウインナー ヨーグルト,豚肉	みかん,バイン,黄桃,しょうが にんじん,玉ねぎ,もやし キヤベツ,ピーマン	ソフトパン,上白糖 ゼリー,生クリーム サラダ油,中華めん ナタデココ	600 kcal 22.3 g 23.0 g 2.6 g	石巻小 稻井小
4木	ごはん牛乳	はるまき もやしとささみのちゅうかサラダ にくだんごいりはるさめスープ	牛乳,豚肉,鶏肉 わかめ	たけのこ,玉ねぎ,にんじん キヤベツ,きゅうり,もやし,白菜 たけのこ,スリムねぎ,にら	ごはん,大豆油,豚脂,米粉 小麦粉,水あめ,春雨 かたり粉,キャノーラ油 パン粉,上白糖,こま油 サラダ油,ドレッシング	654 kcal 21.0 g 24.9 g 2.8 g	鮎川小 渡波小4年
5金	ごはん牛乳	ぶたにくのしょうがソース きりぼしだいこんのいりに あぶらふとどうふのみそしる	牛乳,豚肉,油揚げ 豆腐,みそ	しょうが,にんじん,大根 こんにゃく,えだまめ,玉ねぎ こまつな	ごはん,上白糖,はちみつ サラダ油,油麸	618 kcal 29.4 g 20.2 g 2.7 g	石巻小 釜小 湊小 鹿妻小 山下小 大街道小 万石浦小 渡波小 蛇田小特支
8月	ごはん牛乳	いわしのかばやき りっちゃんサラダ こまつなのみそしる	牛乳,いわし,ハム 昆布,かつお節,油揚げ 豆腐,みそ	キヤベツ,にんじん,きゅうり コーン,大根,こまつな	ごはん,米粉,かたり粉 キャノーラ油,上白糖 サラダ油,きみ麩	603 kcal 26.5 g 20.0 g 2.8 g	寄磯小
9火	ごはん牛乳	とりにくのこうみやき ひじきサラダ とうふスープ	牛乳,鶏肉,みそ,ひじき ツナ,ベーコン,豆腐	しょうが,長ねぎ,にんじん キヤベツ,きゅうり,玉ねぎ たけのこ,しいたけ,れんこん	ごはん,ごま油,ごま 上白糖,ドレッシング かたり粉	602 kcal 26.6 g 21.8 g 2.4 g	住吉小3・4年
10水	ミルクパン 牛乳	もみのきハンバーグデミソース カレーパスタ ふゆやさいのボトフ	牛乳,鶏肉,豚肉 チーズ,ウインナー	玉ねぎ,えのき,たけしめじ ビーマン,にんじん,白菜 かぶ,ブロッコリー	ミルクパン,サラダ油 豚脂,上白糖,生クリーム ベンズ,じゃがいも	680 kcal 26.4 g 30.2 g 2.8 g	蛇田小4・6年
11木	ごはん牛乳	あかうおのしおからあげ ごまキムチあえ きのこスープ	牛乳,赤魚,ハム 豆腐	しょうが,にんじん,大豆もやし にら,たけのこ,ぶなしめじ エリンギ,たもぎたけ,長ねぎ	ごはん,ごま油,かたり粉 キャノーラ油,ごま,上白糖	601 kcal 24.8 g 20.7 g 2.2 g	蛇田小3・5年・特支
12金	ごはん牛乳	ぶたどんのぐ ちゅうかあんかけスープ オレンジ	牛乳,豚肉,ベーコン 豆腐,うすらの卵,いか	しょうが,ごぼう,玉ねぎ こんにゃく,しいたけ グリンピー,オレンジ にんじん,たけのこ,白菜 チンゲン菜	ごはん,サラダ油 上白糖,かたり粉 ごま油	603 kcal 25.1 g 19.7 g 2.5 g	
15月	ごはん牛乳	ささかまのいそべあげ こんぶのそぼろに とんじる	牛乳,笹かまぼこ たまご,あおのり,鶏肉 昆布,大豆,豚肉,豆腐 みそ	にんじん,えだまめ,ごぼう こんにゃく,大根,白菜,長ねぎ	ごはん,小麦粉 キャノーラ油 サラダ油,上白糖 さといも	612 kcal 27.6 g 18.5 g 3.0 g	
16火	ごはん牛乳	むししゅうまい(2c) チョレギサラダ マー婆ーどうふ	牛乳,魚肉すり身 わかめ,豚肉,みそ 豆腐	コーン,玉ねぎ,大根,きゅうり キヤベツ,しょうが,長ねぎ にんじん,たけのこ しいたけ,にら	ごはん,サラダ油,上白糖 かたり粉,ごま油 ドレッシング	624 kcal 23.7 g 20.2 g 2.5 g	
17水	こめこ フォカッチャ 牛乳	フライドチキン クリスマスサラダ かばちゃのポタージュ ★クリスマスデザート	牛乳,鶏肉,チーズ	しょうが,キヤベツ,ブロッコリー 赤パプリカ,黄パプリカ,玉ねぎ かぼちゃ,カリフラワー,セリ	米粉オカッチャ かたり粉,キャノーラ油 サラダ油,生クリーム ドレッシング,ゼリー	665 kcal 29.2 g 27.9 g 3.4 g	
18木	ごはん牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ すきやきふうに さといものみそしる	牛乳,たまご,鶏肉 豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	にんじん,しいたけ,白菜 えのき,たけのこ,にんじん にら,長ねぎ,大根	ごはん,サラダ油,上白糖 かたり粉,さといも	632 kcal 27.4 g 19.8 g 3.0 g	
19金	むぎ ごはん牛乳	パークカレー ブロッコリーのツナあえ りんご	牛乳,豚肉,チーズ スキムミルク,ツナ	玉ねぎ,りんご,ブルー グリンピー,ブロッコリー きゅうり,キヤベツ	ごはん,押し麦 サラダ油,じゃがいも ドレッシング	645 kcal 20.9 g 20.3 g 3.0 g	
22月	ごはん牛乳	れんこんいりつくねガーリックソース(2c) こまつなのナムル たまごいりはくさいスープ	牛乳,鶏肉 たまご,豆腐	玉ねぎ,れんこん,にんじん 大豆もやし,こまつな 白菜,しょうが,長ねぎ	ごはん,パン粉,上白糖 かたり粉,ごま油 サラダ油	605 kcal 25.9 g 19.0 g 3.5 g	

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎スプーンはスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎★印は、業者からの学校への配達です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞

ごはん・押し麦・牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムネギ・パプリカなど

*** 食育相談日 *** 12月18日(木) 15:00~16:00 「食に関する相談」に栄養教諭がお答えします。

食についてお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。レシピのお問合せも歓迎です。(TEL 22-2570)

※疾病等に関する事柄についてはお答えできません。