

# 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		おもなざいしょうめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう 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	ほっけのしおやき とりにくとだいこんのいりに もやしのごまみそスープ	牛乳、ほっけ、鶏肉 豚肉、豆腐、みそ	しょうが、大根、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、ごま油、ごま かたくり粉	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 ポイルウインナー ナタデココいり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、パイナップル、しょうが にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、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 稲井小
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まきスープ	牛乳、豚肉、鶏肉 わかめ	たけのこ、玉ねぎ、にんじん キャベツ、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 かたくり粉、キャノーラ油 パン粉、上白糖、ごま油 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 あぶらふととうふのみそしる	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、油麩	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	キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、大根、こまつな	ごはん、米粉、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 サラダ油、きざみ麩	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 キャベツ、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 かたくり粉	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 ふゆやさいのポトフ	牛乳、鶏肉、豚肉 粉チーズ、ウインナー	玉ねぎ、えのきたけ、しめじ ピーマン、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 ペンネ、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、たぎたけ、長ねぎ	ごはん、ごま油、かたくり粉 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、うずらの卵、いか	しょうが、ごぼう、玉ねぎ こんにゃく、しいたけ グリーンピース、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、かたくり粉 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、あおりのり、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	むしゅうまい(2こ) チョレギサラダ マーボー豆腐	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 キャベツ、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 かたくり粉、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 かぼちゃのポタージュ ★クリスマスデザート	牛乳、鶏肉、チーズ	しょうが、キャベツ、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、パセリ	米粉フォカッチャ かたくり粉、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 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、こんにゃく 長ねぎ、玉ねぎ、大根	ごはん、サラダ油、上白糖 かたくり粉、さといも	632 kcal 27.4 g 19.8 g 3.0 g	
19金	むぎ ごはん 牛乳	ボークカレー 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	しょうが、玉ねぎ、にんじん りんご、ブルーベリー グリーンピース、ブロッコリー きゅうり、キャベツ	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(2こ) こまつなのナムル たまごいりはるまきスープ	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 かたくり粉、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。

◎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送です。

◎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。  
食に関し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)  
※疾病等に関わる事柄についてはお答えできません。