



12月予定献立表（中学校）



石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価	備考 (給食止め等)
				赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
				血や肉や骨になる食べもの	からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの	はたらく力や熱になる食べもの		
1	月	ごはん	山口の給食『チキンチキンごぼう』 花野菜サラダ 豆腐スープ	牛乳 豆腐 鶏肉 魚肉ソーセージ	にんじん もやし 小松菜 ごぼう パプリカ キャベツ ブロッコリー カリフラワー	ごはん ごま油 でん粉 大豆油 砂糖 ドレッシング	801 33.1 25.3 3.1	
2	火	ごはん	あじの香味焼き じゃがいもの中華炒め 根菜のみそ汁 無添加小魚	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ あじ 豚肉 かたくちいわし	にんじん 大根 れんこん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ピーマン	ごはん ごま油 こま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	800 36.8 22.2 3.0	
3	水	ココアパン	トマトミートオムレツ きのことパンネのソテー キャベツのスープ煮	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 ハラペーパン チーズ	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ バセリ トマト にんにく しめじ 小松菜	パン 大豆油 バター 生クリーム パン	818 29.1 38.2 3.9	
4	木	ごはん	宮城県産豚肉のバーベキューソース アーモンド入りサラダ 春雨五目スープ	牛乳 うずら卵 豚肉	にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ パイん にんにく キャベツ ほうれん草	ごはん 春雨 ごま油 米粉 でん粉 大豆油 はちみつ 砂糖 アーモンド	780 27.9 25.2 2.2	
5	金	ごはん	赤魚のしょうがじょうゆ焼き すき焼き風煮 なめこ汁 ★いちごヨーグルト	牛乳 みそ 赤魚 豚肉 豆腐 ヨーグルト	大根 なめこ しょうが みつば にんじん 長ねぎ えのきだけ しいたけ 白菜 こんにゃく 小松菜 いちご	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	803 34.2 22.2 2.9	
8	月	○	ごはん えびしゅうまい（2個） チョレギサラダ 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 えび たら わかめ	しょうが にんにく にら にんじん しいたけ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ラー油 ごま油 パン粉 小麦粉 ドレッシング	798 31.4 24.2 3.3	
9	火	ごはん	宮城県産ささみフライ/パックソース 大根とツナの炒り煮 宮城の郷土料理『おくすかけ』	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏ささみ 大豆 ツナ	にんじん たけのこ しめじ 大根 こんにゃく しょうが 枝豆	ごはん 里いも 砂糖 でん粉 まめふ パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油	779 31.0 22.1 2.4	
10	水	○	背割り 減塩 ソフトパン	牛乳 豚肉 ワイン ヨーグルト	しょうが にんじん もも 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン みかん パイン レモン	パン サラダ油 砂糖 焼きそば麺 はちみつ ナタデコ 生クリーム	819 26.7 30.5 3.4	
11	木	○	ごはん 鮭サンギ 昆布のそぼろ煮 石巻産小松菜のみそ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鮭 鶏肉 大豆 昆布	玉ねぎ 大根 小松菜 しょうが にんにく にんじん 枝豆	ごはん でん粉 こま 大豆油 サラダ油 砂糖	803 38.9 25.7 2.5	
12	金	○	大麦 ごはん ポークカレー ごぼうと水菜のサラダ 夢オレンジ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご フルーツ ごぼう 大根 水菜 コーン 夢オレンジ	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 白いんげん豆 マヨネーズ風調味料	831 23.5 26.3 3.1	
15	月	○	ごはん 米粉入り春巻き 豆もやしのソテー 中華あんかけスープ	牛乳 魚肉ソーセージ えび いか うずら卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ チンゲンサイ キャベツ しょうが 大豆もやし 小松菜	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 大豆油 小麦粉 米粉	815 25.9 28.8 3.5	
16	火	ごはん のりこま ふりかけ	石巻産笹かまのねぎマヨ風焼き ひじきと切干大根の炒り煮 さつま汁	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ 笹かまぼこ(卵抜) ひじき さつま揚げ のり あおさ かつお節	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ スリムねぎ れんこん 切干大根 枝豆	ごはん サラダ油 砂糖 さつまいも はちみつ でん粉 ごま油 ごま ヨネーズ 風調味料 小麦粉	777 28.9 200 3.2	
17	水	○	米粉 フォカッチャ クリスマス献立	牛乳 スキムミルク チーズ 鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ コーン にんにく しょうが パプリカ キャベツ ブロッコリー	パン バター でん粉 白いんげん豆 大豆油 生クリーム ドレッシング クリスマスマジック	829 37.5 31.2 4.0	北上中
18	木	ごはん	豚キムチ丼の具 塩ワンタンスープ みかん	牛乳 バラベーコン 豚肉	にんじん もやし スリムねぎ にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ にら みかん	ごはん サラダ油 ワンタンの皮 ごま油 砂糖	780 28.8 21.7 3.2	
19	金	ごはん	宮城県産いわしのかば焼き 黒こしょう香る肉じゃが 宮城県産油ふと海藻入りみそ汁	牛乳 豆腐 みそ 海藻 いわし 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく いんげん	ごはん 油ふ 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油 じゃがいも	797 30.2 24.6 2.9	
22	月	ごはん	もみの木ハンバーグ玉ねぎソース サラダでんき「りっちゃんサラダ」 宮城県産たまごスープ プチりんごゼリー	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉 豚肉 大豆 ハム 昆布 かつお節	にんじん 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト にんにく しょうが りんご コーン キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 サラダ油 りんごゼリー	800 29.9 23.1 3.3	
23	火							全中学校

第2学期終業式（全校給食止め）

※牛乳は毎日つきます。 ※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。 ☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。

★：業者からの直接配達です。冷蔵庫で保管をお願いします。（北上中・雄勝中は給食センターから配達）【石巻市河北学校給食センター：TEL 0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】

・ごはん ・たまご ・とつぶ ・長ねぎ ・わかめ ・油心 ・米粉 ・いわし
・パン ・豚肉 ・牛乳 ・大豆 ・ヨーグルト ・ささみフライ
・みそ ・しょうが ・笹かまぼこ ・さつま揚げ
・パプリカ ・海藻