



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	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分	
					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 ビーマン	ごはん ごま油 ごま 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 きのこペンネのソテー キャベツのスープ煮	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 パラバーコン チーズ	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ 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 ペンネ	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 うすら卵 豚肉	にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ パイン 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	赤魚のしょうがしょうゆ焼き 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 しだいけ 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 しだいけ 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 りいも 砂糖 でん粉 まめふ 小麦粉 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	焼きそば ウィンナーケチャップがけ レモンゼリー入りフルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ウィンナー 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 ビーマン 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 ナタデココ 生クリーム	819 26.7 30.5 3.4	
11	木	○	ごはん	鮭ザンギ 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 ごま 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 ブルーベリー 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 うすら卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 しだいけ 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 のりごま 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 マヨネーズ風調味料 小麦粉	777 28.9 20.0 3.2	
17	水	○	米粉 フォカッ チャ	フライドチキン ★クリスマスデザート クリスマスサラダ  かぼちゃのポタージュ	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 クリスマスデザート	829 37.5 31.2 4.0	北上中
18	木		ごはん	豚キムチ丼の具 塩ワタンスープ みかん	牛乳 パラバーコン 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 サラダでんぱき「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		第2学期終業式（全校給食止め）						全中学校

※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。

★：業者からの直接配送です。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送）【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】

・ごはん ・たまご ・とうふ ・長ねぎ ・わかめ ・油ふ ・米粉 ・いわし
・パン ・豚肉 ・牛乳 ・大豆 ・ヨーグルト ・ささみフライ

【今月の地場産物《石巻産》】

・みそ ・しょうゆ ・笹かまぼこ ・さつま揚げ
・焼きそば麺 ・小松菜 ・スリムねぎ ・パプリカ ・海藻