



令和7年12月よていこんだてひょう（小学校）



今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・油麸 など

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい	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			
				しゅしょく	おかず	血や肉や骨になる食品	からだの調子をよくし病気を防ぐ食品	はたらか力や熱になる食品	
1	月		ごはん いわしのかばやき ほうれんそうのアーモンドあえいものこじる	牛乳 豆腐	いわし 油揚げ	キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	ごはん 大豆油 砂糖 ごま でんぶん アーモンド さといも	611 25.5 20.5 2.6	kcal g g g
2	火	◎	むぎ ごはん コーンしゅうまい（2c） チョレギサラダ マーポーどうふ	牛乳 う	わかめ 豚肉 豆腐	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら じょうが にんにく だけのこ 長ねぎ	ごはん 麦 サラダ油 砂糖 でんぶん ごま油 ラー油 ドレッシング	651 24.4 22.4 2.3	kcal g g g
3	水		チョコレートパン もみのきハンバーグのトマトソース カレーバスタ ポトフ	牛乳 う	鶏肉 豚肉 えび ロースハム チーズ ワインナー	にんにく 玉ねぎ ビーマン にんじん 大根 マッシュルーム	チョコレートパン 砂糖 サラダ油 バター 生クリーム マカロニ ジャガイモ	668 26.6 30.5 3.2	kcal g g g
4	木		ごはん あげぎょうざ（2c） パンサンスー みそスープ	牛乳 う	鶏肉 豚肉 卵	にんじん 切大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ ホールコーン もやし にら	ごはん サラダ油 春雨 ドレッシング ごま油 砂糖 ぎょうざの皮	627 21.0 20.8 2.5	kcal g g g
5	金		ごはん あつやきたまごのそぼろあんかけ ぶたにくとだいこんのりいに こまつなとあぶらふのみそしる	牛乳 う	卵 豚肉 鶏肉 豆腐	じょうが 大根 にんじん こんにゃく ごぼう グリンピース 長ねぎ 小松菜	ごはん 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも 油麸	603 28.0 16.8 3.0	kcal g g g
8	月		ごはん ぶたどんのぐ みかん こんさいのごまみそしる	牛乳 う	豚肉 豆腐 油揚げ	じょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース みかん にんじん 大根 ごぼう れんこん	ごはん サラダ油 砂糖 ジャガイモ ごま	606 30.5 17.1 2.2	kcal g g g
9	火		ごはん 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 う	赤魚 バラベーコン	にんにく じょうが にら にんじん ほうれん草 大豆もやし たもぎだけ しめじ えのきだけ	ごはん ごま油 でんぶん 大豆油 ごま 砂糖	640 23.6 24.0 2.6	kcal g g g
10	水	せわり げんえん ソフトパン	しおやきそば ボイルワインナーのトマトソース フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 う	豚肉 えび ワインナー ヨーグルト	じょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン みかん バイン 黄桃	減塩ソフトパン 砂糖 サラダ油 生クリーム 焼きそば麺 ナタデコ	648 25.4 22.0 3.4	kcal g g g
11	木		ごはん ほっつけのしおやき にくじやが ひきなじる ☆いちごヨーグルト	牛乳 う	ほっつけ 豚肉 油揚げ 豆腐 いちごヨーグルト	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース 大根 長ねぎ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖	674 35.4 16.8 2.9	kcal g g g
12	金		ごはん ぎゅうタンつくねのガーリックソース まめまめサラダ たまごスープ	牛乳 う	牛タン 鶏肉 ロースハム 豆腐 卵	にんにく 枝豆 ホールコーン にんじん 玉ねぎ 小松菜	ごはん 砂糖 でんぶん ドレッシング	675 26.2 25.9 2.6	kcal g g g
15	月		ごはん とりにくのマスタードやき ボテトサラダ とうふポールスープ	牛乳 う	鶏肉 ツナ 豆腐	にんじん きゅうり 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸	ごはん 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま	601 24.9 20.5 2.0	kcal g g g
16	火		ごはん さばのさいきょうやき すきやきふうに なめこじる	牛乳 う	さば 豚肉 厚揚げ 豆腐	にんにく じょうが 大根 にんじん 白菜 ごぼう こんにゃく えのき 干し椎茸 長ねぎ なめこ	ごはん サラダ油 油麸 砂糖	682 33.0 23.0 3.6	kcal g g g
17	水	◎	バター ロールパン	牛乳 う	鶏肉 チーズ	じょうが にんにく プロッコリー キャベツ カリフラワー きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ バセリ ホールコーン	バターロールパン でんぶん 大豆油 ドレッシング 生クリーム	715 26.8 30.6 3.2	kcal g g g
18	木		ごはん ささかまのいそべあげ ごもくまめ とんじる	牛乳 う	笹かまぼこ 卵 青のり 鶏肉 昆布 大豆 豚肉 豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 大根 白菜 長ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖 ジャガイモ	632 29.5 18.7 3.2	kcal g g g
19	金	◎	おおむぎ ごはん ポークカレー キャベツとワインナーのソテー ゆめオレンジ	牛乳 う	豚肉 チーズ スキムミルク ワインナー	にんにく じょうが 玉ねぎ にんじん りんご フルーツ グリンピース キャベツ 夢オレンジ	ごはん 大麦 サラダ油 ジャガイモ カレールウ	624 20.0 18.8 2.9	kcal g g g
22	月		ごはん はるまき もやしとわかめのちゅうかあえ キムチスープ	牛乳 う	わかめ 鶏肉 豆腐	もやし キャベツ 大根 にんじん しめじ 白菜 にら	ごはん 大豆油 ごま油 砂糖 ごま	605 19.2 21.9 2.8	kcal g g g
23	火								

終業式

※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。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

※☆印は業者からの直接配達です。冷蔵庫で保管をお願いします。