



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・油麩 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)
			しゅしよく	おかず	赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	
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 いわし 油揚げ 豆腐	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 でんぷん 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（2こ） チョレギサラダ マーボー豆腐 	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら しょうが にんにく だけのこ 長ねぎ	ごはん 麦 サラダ油 砂糖 でんぷん ごま油 ラー油 ドレッシング	651 24.4 22.4 2.3	kcal g g g	北村小特支
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 カレーパスタ ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 えび ロースハム チーズ ウインナー	にんにく 玉ねぎ ピーマン 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 じゃがいも	668 26.6 30.5 3.2	kcal g g g	広瀬小5年生
4	木		ごはん	あげぎょうざ（2こ） ハンサンスー みそスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	にんじん 切干大根 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いりに こまつなとあぶらだのみそしる	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 豆腐	しょうが 大根 にんじん こんにゃく ごぼう グリーンピース 長ねぎ 小松菜	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 油麩	603 28.0 16.8 3.0	kcal g g g	前谷地小
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 豚肉 豆腐 油揚げ	しょうが 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 じゃがいも 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 赤魚 バラベーコン	にんにく しょうが にら にんじん ほうれん草 大豆もやし たもぎだけ しめじ えのきたけ	ごはん ごま油 でんぷん 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 ポイルウ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 豚肉 えび ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン みかん パイン 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 ナタデココ	648 25.4 22.0 3.4	kcal g g g	和瀬小 2・3・4年生
11	木		ごはん	ほっけのしおやき にくじゃが ひきなじる ☆いちごヨーグルト	牛乳 ほっけ 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 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 でんぷん 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 ポテトサラダ とうふボールスープ 	牛乳 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 なめこじる	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ 豆腐	にんにく しょうが 大根 にんじん 白菜 ごぼう こんにゃく えのき茸 干し椎茸 長ねぎ なめこ	ごはん サラダ油 油麩 砂糖	682 33.0 23.0 3.6	kcal g g g	
17	水	◎	バター ロール パン	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 にんにく ブロッコリー キャベツ カリフラワー きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ パセリ ホールコーン	バターロールパン でんぷん 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 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 じゃがいも	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 キャベツとウインナーのソテー ゆめオレンジ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク ウインナー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ブルーベリー グリンピース キャベツ 夢オレンジ	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも カレールー	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 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									

※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送です。冷蔵庫で保管をお願いします。