



12月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

日曜日	スプーン	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考 (給食止め等)
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
			ちやにくやほねになるたべもの	からだのちようしをよくし びようきをふせぐたべもの	はたらくちからや ねつになるたべもの		
1月		ごはん かつお ふりかけ ぎゅうにゅう バーベキューチキン ◆ひじきとれんこんのサラダ きのこスープ	牛乳 鶏肉 芽ひじき たまご バラベーコン 豆腐 のり かつお節	玉ねぎ にんにく れんこん にんじん もやし キャベツ えだまめ パイン パプリカ 干し椎茸 えのきたけ ぶなしめじ スリムねぎ	ごはん はちみつ ドレッシング でん粉 ごま油 ごま 砂糖 小麦粉	608 kcal 26.7 g 19.9 g 1.8 g	
2火		ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき おからのいりに あぶらふのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 竹輪 おから 豆腐 みそ いわし	ごぼう にんにく きくらげ だいこん ぶなしめじ こまつな えだまめ 長ねぎ	ごはん 大豆油 米粉 三温糖 サラダ油 砂糖 油麩 でん粉	606 kcal 25.7 g 20.7 g 2.5 g	
3水		まるパン ぎゅうにゅう ココアぎゅう にゅうのもと ささかまのピザふうやき ◆コールスローサラダ カレーパスタ	牛乳 笹かまぼこ チーズ ハム えび スキムミルク	キャベツ にんにく きゅうり コーン パプリカ にんにく 玉ねぎ トマト パセリ	丸パン マヨネーズ ドレッシング バター 生クリーム ペンネ ココア牛乳の素 砂糖	638 kcal 26.2 g 28.6 g 2.7 g	
4木		ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまごのそぼろあんかけ とりにくとだいこんのいりに さといものみそしる	牛乳 たまご 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	にんにく にんにく しょうが だいこん えだまめ 長ねぎ ぶなしめじ	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 さといも	608 kcal 24.8 g 19.3 g 2.1 g	
5金		ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2コ) ◆もやしのナムル エビととうふのスープ	牛乳 豆腐 えび 魚肉ソーセージ 豚肉 小麦 卵白	もやし ほうれんそう にんじん だけのこ はくさい 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にら	ごはん 大豆油 ドレッシング サラダ油 ごま油 小麦粉	601 kcal 19.8 g 22.8 g 1.9 g	貞山小
8月		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ はくさいのみそしる みかん	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース はくさい 長ねぎ みかん	ごはん 押し麦 サラダ油 砂糖 ごま油	606 kcal 25.0 g 18.3 g 1.7 g	
9火		ごはん ぎゅうにゅう あかうおのしおからあげ ごまキムチあえ みそスープ	牛乳 赤魚 みそ 豚肉	しょうが にんにく 大豆もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら キャベツ コーン りんご	ごはん ごま油 ごま でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油	620 kcal 25.1 g 20.4 g 2.6 g	中里小
10水	○	せわりげん えんソフト パン ぎゅうにゅう しおやきそば ポイルウインナーケチャップソース ◆レモンゼリーいりフルーツヨーグルト	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 黄桃 もやし ビーマン みかん レモン	ソフトパン サラダ油 焼きそばめん ゼリー 砂糖 生クリーム はちみつ	608 kcal 24.3 g 23.1 g 2.9 g	
11木		ごはん ぎゅうにゅう はるまき ◆もやしとわかめの ちゅうかサラダ とうふボールスープ	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 ツナ	もやし コーン にんじん きゅうり えのきたけ 玉ねぎ はくさい 長ねぎ 干し椎茸 だけのこ キャベツ	ごはん 大豆油 ごま ドレッシング 小麦粉 でん粉 砂糖 春雨	611 kcal 18.2 g 21.4 g 1.9 g	
12金		ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき にくじゃが なめこじる ◆かたぬきチーズ	牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ みそ チーズ 豆腐	にんじん 玉ねぎ こんにゃく だいこん グリーンピース 長ねぎ なめこ こまつな	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖	613 kcal 28.7 g 19.4 g 1.9 g	貞山小2年
15月	○	おおむぎ ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(1コ) ◆チョレギサラダ マーボーどうふ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 寒天 みそ 大豆 魚肉	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 だけのこ 長ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	ごはん 大麦 ごま油 サラダ油 でん粉 ドレッシング ラー油 ラード 砂糖 小麦粉	614 kcal 23.9 g 20.7 g 2.1 g	
16火	○	ごはん ぎゅうにゅう もみのきがたハンバーグデミソース ほうれんそうのソテー ふゆやさいポトフ ☆◆ソファールいちご	牛乳 ウインナー ヨーグルト 豚肉 鶏肉 大豆	マッシュルーム コーン ぶなしめじ 玉ねぎ にんじん ほうれんそう もやし はくさい かぶ ブロッコリー いちご	ごはん バター じゃがいも 砂糖	664 kcal 25.6 g 17.6 g 2.2 g	
17水	○	こめこフォ カツチャ ぎゅうにゅう フライドチキン クリスマスサラダ かぼちゃポタージュ ☆◆クリスマスカップデザート	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク 豆乳	にんにく しょうが ブロッコリー パプリカ きゅうり キャベツ カリフラワー 玉ねぎ かぼちゃ いちご	米粉フォカッチャ でん粉 大豆油 ドレッシング バター 生クリーム 砂糖	644 kcal 28.6 g 27.3 g 3.2 g	
18木		ごはん ぎゅうにゅう さばのさいきょうやき すきやきふう ひきなじる	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんじん はくさい 糸こんにゃく えのきたけ だいこん スリムねぎ	ごはん サラダ油 砂糖	616 kcal 26.5 g 20.5 g 1.8 g	
19金		ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうタンつくねてりやきソース ◆りっちゃんサラダ はくさいいりたまごスープ	牛乳 牛タン 鶏肉 ハム 豆腐 こんぶ かつお節 たまご	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 パン粉	637 kcal 23.5 g 22.4 g 2.4 g	
22月	○	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー やさいスープ りんご アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 大豆 かたくちいわし	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ りんご トマト	ごはん バター 砂糖 じゃがいも アーモンド	610 kcal 24.0 g 16.6 g 3.6 g	
23火		2がっき しゅうぎょうしき					

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

● 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。

● ☆は業者から直接、学校に配送されます。 ● ◆は学校冷蔵庫保存になります。

<今月の石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・押し麦・パン・焼きそば麺・牛乳・豚肉・笹かま・豆腐・ヨーグルト・しょうゆ・みそ・小松菜・長ねぎ
スリムねぎ・パプリカ など

