



12月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

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	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		
1月	ごはん かつお ぶりかけ 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	からだのちょうしをよくし ひょうきをふせぐたべもの	はたらくからや ねつになるたべもの	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	
2火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやき おからかいりに 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	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ えだまめ バイン パプリカ 干し椎茸 えのきだけ ぶなしめし スリムねぎ	こはん はちみつ ドレッシング でん粉 こま油 ごま 砂糖 小麦粉	608 26.7 19.9 1.8	
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 笹かまほこ チーズ ハム えび スキムミルク	キャベツ にんじん 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 パター 生クリーム ベンネ コア牛乳の素 砂糖	638 26.2 28.6 2.7	
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 にんじん しょうが だいこん えだまめ 長ねぎ ぶなしめし	こはん 砂糖 でん粉 サラダ油 さといも	608 24.8 19.3 2.1	
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 たけのこ はくさい 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にら	こはん 大豆油 ドレッシング サラダ油 ごま油 小麦粉	601 19.8 22.8 1.9	貞山小
8月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんどんのぐ 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 グリンピース はくさい 長ねぎ みかん	こはん 押し麦 サラダ油 砂糖 こま油	606 25.0 18.3 1.7	
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	こはん ごま油 ごま でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油	620 25.1 20.4 2.6	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 ボイルウインナー・ケチャップソース ◆レモンゼリー・リフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 えび ワインナー 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 ピーマン 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 24.3 23.1 2.9	
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 とうふポールスープ	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 えのきだけ 玉ねぎ はくさい 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ	こはん 大豆油 ごま ドレッシング 小麦粉 でん粉 砂糖 春雨	611 18.2 21.4 1.9	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	ほっつけのしおやき にくじやが なめこじる ◆かたぬきチーズ	牛乳 ほっつけ 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 グリンピース 長ねぎ なめこ こまつな	こはん サラダ油 じゃがいも 砂糖	613 28.7 19.4 1.9	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 マー婆ーどうふ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 塙天 みそ 大豆 魚肉	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ にら キャベツ さくらうり コーン 玉ねぎ	こはん 大麦 ごま油 サラダ油 でん粉 ドレッシング ラード 砂糖 小麦粉	614 23.9 20.7 2.1	
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 ふゆやさいドットフ ☆◆ソフールいちご	牛乳 ウィンナー ヨーグルト 豚肉 鶏肉 大豆	マッシュルーム コーン ひなしめじ 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	こはん バター じゃがいも 砂糖	664 25.6 17.6 2.2	
17水	○ こめこフオ カッチャ ぎゅうにゅう	フライドチキン クリスマスサラダ かぼちゃボタージュ ☆◆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 クリフラワー 玉ねぎ かぼちゃ いちご	米粉オカッチャ でん粉 大豆油 ドレッシング バター 生クリーム 砂糖	644 28.6 27.3 3.2	
18木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさいきょうやき すきやきふうに 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 えのきだけ だいこん スリムねぎ	こはん サラダ油 砂糖	616 26.5 20.5 1.8	
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	こはん 砂糖 でん粉 サラダ油 パン粉	637 23.5 22.4 2.4	
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 かたくらいわし	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	こはん バター 砂糖 じゃがいも アーモンド	610 24.0 16.6 3.6	
23火				2がつき 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、学校に配達されます。 ● ◆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

