












ひ 日		よう 日		こんだて めい 献立名		主な材料名							えいようか 栄養価					
						おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちょうし とこの 主に体の調子を整える			おも 主にエネルギーのもとになる		た ざいりよう ちょうみりよう その他の材料 (調味料など)		エネルギー (Kcal)		しょくもん 食塩 相当量 (g)	
						ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC、他	ぐん 5群 炭水化物	ぐん 6群 脂質							
に ほん た もの たび みや ぎ けん く 日 本 の 食 べ 物 の 旅 【 宮 城 県 】																		
	ごはん							ごはん										
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳											幼	532	1.7	
	ささ 笹かまぼこの米粉いそべ揚げ		笹かまぼこ	青のり					米粉 でん粉	油				小	733	2.3		
	せんだい 仙台ふの煮物		ぶた肉		にんじん	たまねぎ		仙台ふ じゃがいも 砂糖	油	酒 しょう油 みりん			中	887	2.6			
	おくずかけ		油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう しいたけ		こんにゃく 温麺 でん粉		しょう油 塩 酒 かつおだし								
	おぎ 麦ごはん							ごはん おおむぎ										
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳										幼	505	1.7		
	ぶたにく 豚肉とれんこんの炒め物		ぶた肉			にんにく しょうが れんこん		しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん ラー油			小	656	2.0			
	こ 粉ふきいも							じゃがいも		塩 こしょう 粉バセリ			中	831	2.5			
キムチスープ		とり肉 豆腐			にんじん にら	★キムチ ねぎ		でん粉	油	しょう油 酒 塩 がらスープ								
	しょう油ラーメン(中華めん)							中華めん										
	ゆ しょう油ラーメン(しょう油ラーメンスープ)		ぶた肉 なんと	わかめ		スイートコーン ねぎ もやし にんにく			油 ごま油	酒 がらスープ しょう油ラーメンスープ こしょう しょう油			幼	532	2.3			
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳									小	603	2.6			
	にく 肉まん							★肉まん					中	793	3.4			
	はくさい 白菜のとりも炒め		ハム			はくさい たまねぎ ぶなしめじ		春雨 でん粉	油	塩 こしょう オイスターソース								
	おぎ 麦ごはん							ごはん おおむぎ										
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳									幼	514	1.9			
	いか こうみ いかの香味ソース		★いかでん粉付き			ねぎ しょうが		砂糖	油	しょう油 酢 トウバンジャン			小	651	2.2			
	こまつな あ もの 小松菜の和え物		かまぼこ		こまつな	もやし				しょう油 みりん 酒			中	812	2.6			
とり 鶏ごぼう汁		とり肉 生揚げ みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう					かつおだし								
	くる 黒パン							黒パン										
	けんさん やさい 県産いちごと野菜のジュース					★いちごと野菜のジュース							幼	568	1.7			
	マーマレードポークジンジャー		ぶた肉			たまねぎ しょうが		小麦粉 マーマレード	油	塩 しょう油			小	771	2.4			
	ブロッコリーのマリネ				ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ レモン果汁		砂糖	油	酢 塩			中	893	3.0			
	さつまいものシチュー		ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム		さつまいも	油	ベシャメルソース 塩 こしょう								
	ごはん							ごはん										
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳									幼	544	1.5			
	いなだのから揚げ		★いなだのから揚げ						油				小	679	1.8			
	れんこんのきんぴら		ぶた肉		にんじん	れんこん		砂糖	油 ごま油	しょう油 酒 みりん			中	850	2.2			
さといものみそ汁		豆腐 みそ		こまつな	ねぎ えのきたけ		さといも		かつおだし									
	ごはん							ごはん										
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳									幼	483	1.6			
	あんかけ豆腐		★豆腐ステーキ			たまねぎ えだまめ		砂糖 でん粉	油	しょう油 みりん			小	618	1.9			
	ひじきの炒め煮		ぶた肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん しょう油			中	781	2.3				
だまこ汁		とり肉			ごぼう まいたけ ねぎ		だまこもち	油	酒 みりん かつおだし しょう油 塩									
	ごはん							ごはん										
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳									幼	600	1.9			
	チキンカレー		とり肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ		じゃがいも 小麦粉	油	ワイン カレー粉 ターメリック がらスープ トマトソース しょう油 塩 ガラムマサラ チャツネ			小	752	2.2			
	メンチカツ		★メンチカツ						油				中	958	2.8			
みずな 水菜のサラダ				水菜 にんじん	れんこん		砂糖		酢 しょう油 ごまドレッシング									
	ごはん							ごはん										
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳									幼	481	1.7			
	ぶたにく なま あ 豚肉と生揚げのみそ炒め		ぶた肉 生揚げ みそ			しょうが たまねぎ		砂糖 でん粉	油	酒 トウバンジャン しょう油			小	622	2.0			
	りっちゃんサラダ		ハム かつお節	★塩昆布	にんじん	キャベツ スイートコーン		砂糖	油	こしょう 酢 塩			中	779	2.4			
	せんべい汁		とり肉		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう		こんにゃく ★せんべい	油	しょう油 塩 酒 みりん かつおだし								
	ミルクパン							ミルクパン										
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳									幼	444	2.1			
	オムレツのトマトソースかけ		★オムレツ		トマト	たまねぎ			油	ケチャップ トマトソース 塩 こしょう			小	624	2.8			
	ブロッコリーのガーリックソテー		ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー にんにく			オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油			中	780	3.3			
マセドアンスープ		とり肉		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ			油	酒 チキンブイオン 塩 こしょう しょう油									
	ごはん							ごはん										
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳									幼	541	1.3			
	ぶたにく 豚肉とごぼうの炒り煮		ぶた肉		にんじん	しょうが ごぼう えだまめ		砂糖 しらたき	油 ごま	酒 みりん しょう油			小	694	1.6			
	フライドさつまいも							さつまいも	油				中	869	1.9			
なめこのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ			なめこ だいこん ねぎ えのきたけ				かつおだし									

ひ 日	ようび 曜日	こんだて　めい 献立名	おも　ざいりようめい 主な材料名						えいようか 栄養価			
			おも　からだ 主に体をつくるものになる		おも　からだ　ちようし　とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		た　ざいりよう　ちようみりよう その他の材料　（調味料など）	エネルギー （Kcal）	しょくもん 食塩 そうじりよう 相当量（g）	
			ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 むかしつ 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC、他	ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	ぐん 6群 ししつ 脂質				
16	火	こん　だて　ふじ　しろ　よう　ち　えん く　り　く　え　す　と　献　立　・　藤　代　幼　稚　園										
	ごはん					ごはん				幼	560	2.0
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							小	687	2.2
	に 煮こみハンバーグ	★ハンバーグ			たまねぎ　マッシュルーム	砂糖	油	デミグラスソース　ケチャップ　ウスターソース ワイン		中	856	2.8
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ　スイートコーン			コーンクリーミードレッシング				
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん　ブロッコリー トマト	たまねぎ　セロリ　にんにく	マカロニ　砂糖	オリーブ油	チキンブイヨン　こしょう　塩				
	みかんゼリー					★みかんゼリー						
17	水	とう　じ　こん　だて く　冬　至　献　立										
	ほうとううどん（ソフトめん）					ソフトめん						
	ほうとうどん（ほうとうどん汁）	ぶた肉　油揚げ　みそ		にんじん　かぼちゃ	だいこん　ねぎ　えのきたけ	さといも		酒　しょう油　かつおだし		幼	560	2.1
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							小	663	2.5
	とりにく　てん 鶏肉の天ぷら	とり肉　卵				小麦粉	油	酒　塩　ガーリックパウダー		中	861	3.2
	はくさい　か　あ 白菜のゆず香和え		★塩昆布		はくさい　かぶ　ゆず果汁			一味唐辛子				
18	木	おぎ 麦ごはん				ごはん　おおむぎ						
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							幼	471	1.8
	ぶた　いた 豚キムチ炒め	ぶた肉　生揚げ		にんじん　にら	しょうが　★キムチ　キャベツ		油	酒　しょう油		小	610	2.1
	ナムル			こまつな	もやし		ごま油	しょう油　塩		中	763	2.5
	わかめスープ	とり肉　なると	わかめ	にんじん	ねぎ			がらスープ　しょう油　塩　こしょう				
19	金	まる 丸パン				丸パン						
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							幼	654	2.6
	たらフライ(タルタルソース)	★たらフライ					油	★タルタルソース		小	682	2.7
	チキンサラダ	とり肉		にんじん　水菜	だいこん			イタリアンドレッシング				
	ほうれん　そう 草のクリームスープ	ベーコン　白いんげん豆	牛乳	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　スイートコーン		油	ワイン　コーンポタージュ　ベシャメルソース 塩　こしょう				
22	月	おぎ 麦ごはん				ごはん　おおむぎ						
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							幼	492	2.2
	ぶん　か　ぼ ほっけの文化干し	★ほっけ文化干し								小	624	2.4
	じゃがいものそばろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが　たまねぎ　えだまめ	じゃがいも　しらたき　砂糖	油	酒　みりん　しょう油		中	780	2.9
	はくさい　しる 白菜のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		こまつな	はくさい　ねぎ　えのきたけ			かつおだし				
23	火	ごはん				ごはん						
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							幼	516	1.7
	とりにく　ちゅうかいだ 鶏肉の中華炒め	とり肉		にんじん　チンゲンサイ	しょうが　たまねぎ　にんにく	でん粉	油	酒　しょう油　オイスターソース　トウバンジャン		小	665	2.0
	あ　もの もやしの和え物			ほうれん草	スイートコーン　もやし	砂糖	ごま油	しょう油		中	832	2.4
	サンラータン	ぶた肉　豆腐　卵			たけのこ　きくらげ　ねぎ　しょうが	でん粉	油　ごま油	しょう油　酢　塩　酒				
24	水	こん　だて く　ク　リ　ス　マ　ス　献　立										
	ごはん					ごはん						
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							幼	625	2.0
	フライドチキン	とり肉			しょうが	でん粉　コーンスターチ	油	ガーリックパウダー　酒　塩		小	762	2.3
	はな　や　さい 花野菜サラダ			赤パプリカ	カリフラワー　ロマネスコ	砂糖	油	粒マスタード　しょう油　酢　塩　こしょう		中	943	2.9
	ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム	砂糖	油	ワイン　ハヤシフレーク　ポークブイヨン　ケチャップ トマトピューレ　塩　こしょう				
	こめ　こ 米粉チョコケーキ					★米粉チョコケーキ						

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。

* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。

* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。

* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

栄　養　素	基準量		12月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	540	1.9
小学校(3・4年)	650	2.0	672	2.2
中学校	830	2.5	839	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。