









12月 献立予定表

日 曜 日	献 立 名	主 な 材 料							エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料(調味料など)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	 牛乳		牛乳						
1 月	ごはん  豚キムチ炒め 豆苗のスープ	豚肉 生揚げ 鶏肉		にら にんじん 豆苗	しょうが 白菜キムチ たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが	ごはん こんにゃく でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	828 2.3
2 火	 ソフトめん 五目汁 豆腐のごまだれかけ のり酢あえ	鶏肉 油揚げ ★野菜入り豆腐 みそ かまぼこ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ もやし	ソフトめん でんぶん 小麦粉 でんぶん 砂糖 砂糖	油 ごま	しょうゆ 塩 みりん 酒 削り節 みりん 酒 酢 しょうゆ 削り節	826 3.8
3 水	ごはん  ほっけの塩焼き 根菜のみそ汁 すいとん汁	★ほっけ文化干し 高野豆腐 さつま揚げ 鶏肉 生揚げ みそ		にんじん にんじん	れんこん だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さといも こんにゃく 白玉粉 小麦粉		しょうゆ 酒 みりん 削り節	812 2.9
取 手 第 一 中 リ ク エ ス ト 献 立									
4 木	 ココア揚げパン シチュー ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ はくさい にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター 油	ビュアココア ★ミルクココア こしょう 塩 がらスープ ワイン しょうゆ	862 2.6
5 金	 麦ごはん 豚肉のみそ炒め ざくざくキャベツ しらすのかき玉汁	豚肉 みそ 卵		にんじん ビーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん 大麦 砂糖	油 油	しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 塩 削り節	796 2.8
8 月	 いわしのトマトガーリックソース さつまいものサラダ ベーコンとたまねぎのみそ汁	★いわしでんぶん付き ベーコン 豆腐 みそ		トマト にんじん 水菜	たまねぎ にんにく 枝豆 たまねぎ しめじ	ごはん 砂糖	油	塩 こしょう ★ごまドレッシング 削り節	867 2.2
9 火	 わかめごはん 豚肉とだいこんの煮物 れんこん入り肉団子のみそ汁	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 みそ		にんじん こまつな	だいこん しょうが れんこん ねぎ えのきたけ はくさい	★わかめごはん こんにゃく 砂糖 でんぶん	油	酒 豆板醤 しょうゆ みりん 塩 削り節	840 2.8
【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 宮 城 県 】									
10 水	 笹かまの香味揚げ せりとささみのあえ物 おくずかけ	笹かまぼこ 卵 ささみ 豆腐 油揚げ	青のり			ごはん 小麦粉	油		780 3.0
11 木	 コッペパン キャラメルクリーム ポークビーンズ さくらだことパンネのソテー			にんじん トマト パプリカ ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ にんにく	コッペパン ★キャラメルクリーム じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ ワイン がらスープ 塩 こしょう とうがらし	762 2.7
12 金	 揚げ鶏とキャベツの炒めもの ごま豆乳スープ	鶏肉 豚肉 豆乳 みそ		にんじん にんじん にら	ねぎ キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	ごはん 大麦 小麦粉 でんぶん こんにゃく 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース ねりごま 豆板醤 しょうゆ がらスープ	850 2.5
15 月	 鮭フライ(ソース) 切り干し大根の煮物 みそ汁	鮭 卵 さつま揚げ みそ		にんじん ほうれんそう		ごはん 小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	891 2.4
16 火	 あんかけ焼きそば(中華めん) (野菜あん) バンバンジー 蒸しパン	豚肉 かまぼこ えび ささみ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり もやし ねぎ しょうが	★中華めん でんぶん	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ 豆板醤 しょうゆ 酢 ★蒸しパン	814 3.6
17 水	 ふりかけ 肉豆腐 かぶのピリ辛みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん かぶの葉	はくさい えのきたけ かぶ たまねぎ まいたけ	ごはん しらたき 砂糖		★ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 酒 削り節	794 2.7
18 木	 ヤンニョムチキン キャベツとわかめのサラダ セロリとワンタンのスープ	鶏肉 ★肉入りワンタン	わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ にんにく しいたけ セロリ	ごはん 大麦 小麦粉 でんぶん はちみつ 砂糖	油 ごま 油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 こしょう みりん がらスープ	773 1.9
19 金	 ハンバーグきのこソース 粉ふきいも 豚汁	★ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	青のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ しめじ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも		しょうゆ 酒 塩 削り節	828 2.6
冬 至 献 立									
22 月	 鯖のゆずみそ煮 れんこんサラダ(ごまドレッシング) かぼちゃ入りけんちん汁	さば みそ ささみ 油揚げ		にんじん にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが ねぎ ゆず れんこん 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	835 2.5
23 火	 スパゲティミートソース(めん) (ミートソース) オニオンエッグチーズスープ	豚肉 ★大豆ミート 鶏肉 卵		にんじん トマト にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリ たまねぎ	スパゲティ 砂糖	油	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ワイン 塩 こしょう がらスープ	800 3.3
24 水	 カレー 青菜とベーコンのサラダ(塩レモンドレッシング) クリスマスデザート	豚肉 ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	油 油	カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩 ★クリスマスデザート	969 2.3

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。
*★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎不明な点は学校へお問い合わせください。

1月の給食は8日(木)から始まります。

栄 養 素	基 準 量	12月の平均
エネルギー(kcal)	830	829
食塩(g)	2.5	2.7