



令和7年度 1月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
8	木	ご飯 松風焼き 白玉雑煮	★お正月献立★ 牛乳 鶏卵 赤味噌 鶏肉 なた	精白米 パン粉 サラダ油 いりごま白 三温糖 白玉もち	玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 乾しいたけ	860	38.1	23.5
9	金	野菜天ぷら うどん	ごぼうのみそ炒め みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 白味噌	うどん 三温糖 にんじん ほうれん草 ねぎ 乾しいたけ ごぼう みかん	545	25.9	17.8
13	火	ご飯 チャプチェ ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉	精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ いりごま白 米粉ワンタン ごま油	にんじん たけのこ 青梗菜 ほうれん草 もやし たまねぎ ねぎ 乾しいたけ	728	25.0	15.2
14	水	ねぎ塩豚丼	★メンマの炒り煮 味噌スープ	牛乳 豚肉 豚挽き肉 赤味噌 白味噌	精白米 ごま油 突きこんにゃく 三温糖	685	29.8	21.1
15	木	ガーリック トースト	イタリアンビーンズ 白菜スープ	牛乳 ロースハム 大豆 豚ひき肉 豚ベーコン	食パン オリーブ油 三温糖 トマトピューレー	510	23.2	28.6
16	金	あんかけ 焼きそば	棒餃子 にら玉中華スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 棒餃子 鶏卵	中華麺 ごま油 でん粉 サラダ油 杏仁豆腐	883	33.3	35.2
19	月	ご飯	★食育の日★ さけフライ 肉じゃが 山形風芋煮汁	牛乳 さけフライ 豚肉	精白米 サラダ油 じゃがいも しらたき 三温糖 里芋 板こんにゃく	881	35.3	24.0
20	火	チキンピラ フ	ハンバーグトマトソース ポトフ 米粉のりんごパンケーキ	牛乳 鶏もも Feハンバーグ ウインナー 鶏卵	精白米 有塩バター 三温糖 じゃがいも サラダ油	1020	31.6	33.6
21	水	ご飯	★水産の日★ ぶりの照り焼き すき昆布の煮物 のりの味噌汁	牛乳 ぶり すき昆布 さつま揚げ 焼き海苔	精白米 三温糖 突きこんにゃく サラダ油 赤味噌 白味噌	763	30.0	22.0
22	木	ご飯	鶏の唐揚げチリソース ビーフンソテー わかめスープ	牛乳 鶏もも 豚挽き肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 でん粉 三温糖 サラダ油 ビーフン ごま油 いりごま白	870	33.1	23.8
23	金	ツナ スパゲッ ティ	★学校公開★ たまごスープ バナナヨーグルト	牛乳 まぐろ水煮 ベーコン 鶏卵 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 玉ねぎ 青ピーマン にんじん ほうれん草 バナナ	724	30.8	23.8
26	月	ご飯	★全国学校給食週間★～北海道～ ザンギ いももち (汁物)	牛乳 鶏肉 鶏卵 チーズ 赤味噌 木綿豆腐	精白米 三温糖 薄力粉 サラダ油 ごま油 じゃがいも でん粉 有塩バター	1012	43.9	35.0
27	火	わかめご飯	★全国学校給食週間★～宮城～ めかじきのごまみそ焼き はっと汁 (デザート)	牛乳 わかめ メカジキ 赤味噌 鶏肉	精白米 いりごま白 三温糖 はっと 油揚げ	729	23.0	16.6
28	水	ご飯	★全国学校給食週間★～新潟～ (主菜) のっぺい汁 ぼっぼ焼き	牛乳 鶏肉 生揚げ	精白米 でん粉 サラダ油 三温糖 板こんにゃく 黒砂糖 薄力粉	913	31.4	27.3
29	木	コッペパン (チョコ クリーム)	★全国学校給食週間★～フランス～ (主菜) (副菜) 白菜クリームスープ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	コッペパン チョコクリーム ベシャメルソース オリーブ油 有塩バター サラダ油 じゃがいも	831	31.1	46.4
30	金	(主食)	★全国学校給食週間★～イタリア～ ポークピカタ ミネストローネ	牛乳 豚ロース 鶏卵 豚ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 じゃがいも ブロッコリー	752	33.9	27.0

※献立は食材の都合等により、変更になることがあります。※☆のついているメニューは、卒業予定生徒のリクエストです。
※ () 書きのものは学校給食週間アンケートから選ばれたメニューで、当日のお楽しみとなります。

◆今月の栄養価 () 内は基準値
◇エネルギー794kcal (860) ◆たんぱく質：31.2g (27.0～43.0) ◇脂質：26.3g (19.1～28.6)