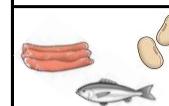
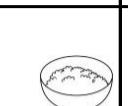



**令和7年度 1月予定献立表**


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	(Kcal)	(g)	(g)
									
8	木	ご飯	★お正月献立★	牛乳 鶏卵 赤味噌	精白米 パン粉 サラダ油	玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜	860	38.1	23.5
			松風焼き なます	鶏肉 なると	いりごま白 三温糖	乾しいたけ			
			白玉雑煮	白玉もち					
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	うどん 三温糖	にんじん ほうれん草 ねぎ	545	25.9	17.8
				大豆 白味噌		乾しいたけ ごぼう みかん			
13	火	ご飯	チャプチエ ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉	精白米 サラダ油	にんじん たけのこ 青梗菜	728	25.0	15.2
				三温糖 はるさめ いりごま白		ほうれん草 もやし たまねぎ			
				米粉ワンタン ごま油		ねぎ 乾しいたけ			
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	精白米 ごま油	玉ねぎ もやし ねぎ レモン	685	29.8	21.1
				赤味噌 白味噌	突きこんにゃく	メンマ にんじん キャベツ			
				三温糖		きくらげ			
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	食パン オリーブ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	510	23.2	28.6
				大豆 豚ひき肉	三温糖	トマトピューレー			
				豚ペーコン					
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	中華麺 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	883	33.3	35.2
				棒餃子 鶏卵	でん粉 サラダ油	もやし 青梗菜 にら			
				杏仁豆腐		乾しいたけ			
19	月	ご飯	★食育の日★	牛乳 さけフライ	精白米 サラダ油	にんじん えだまめ たまねぎ	881	35.3	24.0
			さけフライ 肉じゃが	豚肉	じゃがいも しらたき	ごぼう しめじ ねぎ			
			山形風芋煮汁		三温糖 里芋 板こんにゃく				
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	精白米 有塩バター	ミックスベジタブル にんじん	1020	31.6	33.6
				ワインナー 鶏卵	三温糖 じゃがいも	セロリ 玉ねぎ りんご			
				サラダ油					
21	水	ご飯	★水産の日★	牛乳 ぶり すき昆布	精白米 三温糖	にんじん ねぎ	763	30.0	22.0
			ぶりの照り焼き すき昆布の煮物	さつま揚げ 焼き海苔	突きこんにゃく サラダ油				
			のりの味噌汁	赤味噌 白味噌	じゃがいも				
22	木	ご飯	鶏の唐揚げチリソース ビーフンソテー	牛乳 鶏もも 豚挽き肉	精白米 でん粉 三温糖	ねぎ にんじん キャベツ	870	33.1	23.8
			わかめスープ	わかめ 紹ごし豆腐	サラダ油 ビーフン	もやし 乾しいたけ 玉ねぎ			
				ごま油 いりごま白					
23	金	ツナ スパゲッティ	★学校公開★	牛乳 まぐろ水煮	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 青ピーマン にんじん	724	30.8	23.8
			たまごスープ	ベーコン 鶏卵	三温糖	ほうれん草 バナナ			
			バナナヨーグルト	ヨーグルト					
26	月	ご飯	★全国学校給食週間★～北海道～	牛乳 鶏肉 鶏卵	精白米 三温糖 薄力粉	キャベツ にんじん	1012	43.9	35.0
			ザンギ いももち (汁物)	チーズ 赤味噌	サラダ油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ ねぎ			
				木綿豆腐	でん粉 有塩バター				
27	火	わかめご飯	★全国学校給食週間★～宮城～	牛乳 わかめ メカジキ	精白米 いりごま白	にんじん ごぼう 大根	729	23.0	16.6
			めかじきのごまみそ焼き	赤味噌 鶏肉	三温糖 はっと	ねぎ 乾しいたけ			
			はっと汁 (デザート)	油揚げ	しらたき				
28	水	ご飯	★全国学校給食週間★～新潟～	牛乳 鶏肉 生揚げ	精白米 でん粉 サラダ油	レモン にんじん 大根	913	31.4	27.3
			(主菜) のっぺい汁	三温糖 板こんにゃく		ねぎ 乾しいたけ			
			ぽっぽ焼き	黒砂糖 薄力粉					
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～	牛乳 ベーコン チーズ	コッペパン チョコクリーム	玉ねぎ しめじ にんじん	831	31.1	46.4
			(主菜) (副菜)	鶏肉	ベシャメルソース オリーブ油	きゅうり キャベツ 白菜			
			白菜クリームスープ		有塩バター サラダ油 じゃがいも				
30	金	(主食)	★全国学校給食週間★～イタリア～	牛乳 豚ロース	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	752	33.9	27.0
			ポークピカタ	鶏卵 豚ペーコン		しめじ トマトピューレー			
			ミネストローネ	三温糖 じゃがいも		ブロッコリー			

\*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)