



# 令和5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)
9	火	ご飯 <b>★お正月献立★</b> 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 みかん	牛乳 卵 味噌 鶏肉 なたと 凍り豆腐	精白米 バン粉 ごま 三温糖 白玉	ねぎ 大根 人参 みつば ごぼう しいたけ みかん	925	40.1	23.4
10	水	昆布ご飯 さばのレモン醤油焼き 油麩入り肉じゃが はっと汁(登米市)	牛乳 昆布 さば 豚肉 鶏肉 油揚げ	精白米 じゃがいも しらたき 油麩 油 三温糖 薄力粉	レモン 人参 いんげん 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	987	42.5	30.1
11	木	☆キムタクご飯 <b>★鏡開き★</b> ☆和風おろしハンバーグ ピリ辛味噌汁 白玉ぜんざい	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ハンバーグ 粒あん	精白米 三温糖 バター 白玉	キムチ たくあん 大根 葉ネギ 人参 えのき もやし ねぎ	933	32.9	23.9
12	金	和風きのこパスタ 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	パスタ バター	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ コーン パナナ パイナップル 黄桃 パセリ	662	30.0	21.4
15	月	ご飯 ☆チキンステーキ(ガーリックソース) ジャーマンポテト オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 三温糖 じゃがいも バター オリーブ油	玉ねぎ パセリ 人参 ピーマン	860	27.4	26.9
16	火	☆エビクリームライス まめまめサラダ 手作り牛乳寒天	牛乳 えび 大豆 ハム 寒天	精白米 バター マヨネーズ ごま 三温糖	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン きゅうり みかん 黄桃	913	28.2	33.0
17	水	☆塩おむすび <b>★みやぎ水産の日★おむすびの日★生徒考案メニュー★</b> ☆かつお竜田揚げおろしポン酢 野菜の土佐漬 ☆のりの味噌汁	牛乳 のり かつお かつお節 味噌	精白米 でん粉 ごま じゃがいも	大根 白菜 きゅうり なす 人参 ねぎ	740	29.6	12.9
18	木	ご飯 <b>★かみかみ献立★</b> ☆ミラノ風カツレツ 蓮根サラダ 白菜と厚揚げのクリーム煮	牛乳 豚肉 卵 チーズ ツナ 厚揚げ	精白米 薄力粉 パン粉 油 ごま じゃがいも バター	トマト コーン 人参 蓮根 白菜 玉ねぎ しめじ	986	37.3	41.6
19	金	☆味噌カレー牛乳ラーメン <b>★食育の日★</b> 中華風五目豆 ☆さつまいもの宮城県産米粉もちもち蒸しパン	牛乳 豚肉 なたと 味噌 大豆	中華麺 ごま油 油 ごま こんにゃく ごま 三温糖 さつまいも	人参 キャベツ きくらげ もやし にら ねぎ たけのこ 玉ねぎ しいたけ ごぼう	891	38.6	27.3
22	月	ご飯 モウカサメの味噌焼き ごぼうとひじきのピリ辛煮 ☆いんげんの味噌汁 りんご	牛乳 モウカサメ 味噌 ひじき 大豆 油揚げ 豆腐	精白米 しらたき 油 三温糖 ごま	ごぼう インゲン 人参 ねぎ りんご	812	34.5	16.7
23	火	ご飯 <b>★乳酸菌の日★</b> ☆鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 豆腐スープ ジョア	ジョア 鶏肉 ハム 豆腐 ベーコン	精白米 マヨネーズ パン粉 マカロニ	人参 きゅうり 玉ねぎ コーン ほうれん草	953	30.8	39.4
24	水	ゆかりご飯 <b>★全国学校給食週間～先生たちの思い出の味～★</b> ホキ米粉フライ 筑前煮 ふかふか団子のすまし汁 喜久福(抹茶)	牛乳 ホキフライ 鶏肉 ふかふか団子	精白米 油 三温糖 こんにゃく 喜久福	ゆかり 人参 ごぼう 蓮根 しいたけ インゲン 水菜	824	31.0	24.4
25	木	スパゲティミートソース <b>★全国学校給食週間～先生たちの思い出の味～★</b> 豆スープ ☆手作りフレンチトースト	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン 卵	パスタ 三温糖 ミックス豆 食パン バター オリーブ油	人参 玉ねぎ トマト インゲン	876	37.2	29.3
26	金	ほやご飯 <b>★全国学校給食週間～伊達な献立フェア献立～★学校公開★</b> 鶏肉と里芋の宮城県産米粉味噌グラタン 小松菜のしらす和え ☆油麩の味噌汁	牛乳 ほや 鶏肉 味噌 チーズ しらす 豆腐	精白米 マカロニ 里芋 バター ごま 油麩 じゃがいも	生姜 玉ねぎ しめじ 小松菜 人参 グリーンピース もやし ねぎ	899	33.3	24.9
29	月	エビチリチャーハン <b>★全国学校給食週間～先生たちの思い出の味～★</b> りっちゃんサラダ かき玉中華スープ	牛乳 卵 えび 大豆 ハム 塩昆布 豆腐 かつお節	精白米 油 でん粉 ごま油 三温糖	ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草	894	38.5	32.4
30	火	コッペパン <b>★全国学校給食週間～先生たちの思い出の味～★</b> チョコクリーム エビカツ レタスサラダ 宮城県産米粉と豆乳のスープ	牛乳 エビカツ ハム 鶏肉 豆乳	コッペパン チョコ 油 三温糖 じゃがいも バター	レタス 枝豆 きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 白菜	751	25.6	34.1
31	水	ご飯 ☆麻婆豆腐 中華春雨サラダ もやしの中華味噌スープ	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 ハム わかめ	精白米 ごま油 三温糖 でん粉 春雨 ごま	人参 ねぎ しいたけ きゅうり きくらげ もやし 白菜 コーン	908	36.0	29.6

※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。

◆今月の栄養価 ( )内は基準値  
◇エネルギー872kcal (860) ◆たんぱく質: 33.7g (27.0~43.0) ◇脂質: 27.7g (19.1~28.6)