

令和4年度 12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)	
1	木	肉味噌 あんかけ チャーハン	切り干し大根となすのナムル ユッケジャンスープ(韓国)	牛乳 卵 豚肉 味噌 ハム 牛肉 コチュジャン	精白米 油 ごま油 三温糖 春雨 ごま にら	ねぎ 人参 ピーマン 切り干し大根 なす きゅうり ぜんまい もやし	939	38.7	31.4
2	金	ツナ パスタ	焼きリンゴ カブ入りポトフ	牛乳 ツナ ベーコン ウィンナー	パスタ オリーブ油 三温糖 バター	玉ねぎ ピーマン 人参 かぶ りんご セロリ	865	29.5	30.9
5	月	☆親子丼	ほうれん草の海苔酢和え いんげんの味噌汁 みかん	牛乳 鶏肉 なると 卵 ツナ 海苔 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 三温糖 ごま 椎茸 人参 玉ねぎ グリーンピース	ほうれん草 もやし いんげん ねぎ みかん	988	43.1	31.4
6	火	ジャン バラヤ (アメリカ)	ミルク アメリカンサラダ 牛塩スープ	牛乳 えび 牛肉 ウィンナー	精白米 オリーブ油 バター ポテトチップス 牛脂 ドレッシング	玉ねぎ コーン 人参 グリーンピース パプリカ キャベツ いんげん きゅうり もやし ピーマン ねぎ	906	28.1	32.9
7	水	手作り ソース かつ丼	☆高野豆腐の炊き合わせ あさりの味噌汁 いちご	牛乳 豚肉 卵 昆布 凍り豆腐 あさり 豆腐 味噌	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 こんにゃく	キャベツ 人参 ごぼう 蓮根 椎茸 大根 ねぎ いちご	972	35.8	31.2
8	木	ご飯	★かみかみ献立★ 手作り野菜メンチカツ 小松菜とごぼうのごま和え キムチ入り味噌汁	牛乳 豚肉 卵 豆腐 味噌	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 ごま ごま油	小松菜 人参 椎茸 キャベツ 玉ねぎ ごぼう えのき もやし ねぎ キムチ	962	35.3	32.4
9	金	シーフード パスタ	チキンナゲット フルーツヨーグルト	牛乳 あさり えび チキンナゲット ヨーグルト	パスタ バター オリーブ油 油	玉ねぎ 人参 ピーマン パナナ パイナップル みかん	840	32.7	26.7
12	月	ご飯 (宮城新米)	★宮城の新米Week★ ☆さんが焼き(千葉県) ごぼうのサラダ きりたんぼ鍋(秋田県)	牛乳 さんま 味噌 鶏肉	精白米 ごま油 てん粉 ごま マヨネーズ	ねぎ 大葉 ごぼう コーン きゅうり 人参 白菜 まいたけ しめじ きりたんぼ 白滝	987	28.1	37.4
13	火	ご飯 (宮城新米)	★ビタミンの日★宮城の新米Week★ 鶏肉の粒マスタード焼き いんげんのバターソテー ウハー(ロシア) オレンジ	牛乳 鶏肉 鱈 鮭 ベーコン	精白米 マヨネーズ バター じゃがいも	いんげん コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 オレンジ	960	38.9	35.7
14	水	ご飯 (宮城新米)	★宮城の新米Week★ 手作りミラノ風カツレツ(イタリア) マセドアンサラダ(ロシア) 豆乳のクリームスープ	牛乳 豚肉 卵 チーズ ハム 鶏肉 豆乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ	トマト 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	986	38.6	40.4
15	木	ご飯 (宮城新米)	★宮城の新米Week★ いかの照り焼き いものこ汁 生揚げと豚肉の味噌チャップ炒め	牛乳 いか 豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉 豆腐	精白米 油 里芋 白滝	キャベツ もやし ねぎ まいたけ ごぼう 人参	868	38.8	26.4
16	金	肉 うどん	星のコロッケ 手作りさつまいもとバナナのパンケーキ	牛乳 豚肉 なると 卵	うどん 油 三温糖 さつまいも ホットケーキミックス	人参 ほうれん草 ねぎ 椎茸 バナナ	773	27.7	25.1
19	月	メカ カレー	★食育の日★ 蓮根サラダ 白菜と手作り肉団子のスープ	牛乳 メカシキ ツナ 鶏肉 卵 豆腐	精白米 じゃがいも オリーブ油 ごま マヨネーズ 春雨	人参 玉ねぎ コーン 蓮根 ねぎ 白菜 椎茸	988	34.4	33.4
20	火	あさりと たけのこの ご飯	★ぶりの日★ ぶりの照り焼き 人参のごま和え にら玉汁	牛乳 あさり ぶり 油揚げ 卵 豆腐	精白米 三温糖 ごま	たけのこ 人参 えのき いんげん にら 椎茸	806	33.1	22.0
21	水	塩昆布 ご飯	★みやぎ水産の日★ 三陸産さば味噌カツ わかめサラダ 鱈のお吸い物	牛乳 塩昆布 鱈 さば味噌カツ わかめ 豆腐	精白米 油 三温糖	レタス きゅうり もやし コーン みつば	753	28.3	21.3
22	木	ご飯	★冬至★ 鶏肉のゆず煮 冬至かぼちゃ 生揚げとキャベツの味噌汁	牛乳 鶏肉 粒あん 生揚げ 味噌	精白米 てん粉 油 三温糖	ゆず かぼちゃ キャベツ 人参 小松菜	997	32.9	29.5
23	金	ハンバーグ ナポリタン	★クリスマス献立★乳酸菌の日★冬季休業前全校集会★ ジョア(いちご) きのこのスープ クリスマスセレクトデザート	ジョア ウィンナー 鶏肉	パスタ オリーブ油 じゃがいも バター セレクトデザート	人参 玉ねぎ ピーマン トマト しめじ	854	34.1	29.2

※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、保健給食委員会の生徒が図書室の本を参考に考案しました！

※12日～15日は、宮城県産の様々な種類の新米を日替わりで提供します！（ササニシキ、つや姫、ささ結、だて正夢）

※23日の栄養価は、クリスマスセレクトデザートを除いた値となっています。

◆今月の栄養価（ ）内は基準値

◇エネルギー：908kcal(860) ◆たんぱく質：34.0g(28.0～43.0) ◇脂質：30.4g(22.7～27.3)

