

令和5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	金	あんかけ焼きそば ★フルーツポンチ	牛乳 豚肉 なた	中華麺 ごま油	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ	744	28.4	18.0
			卵	でん粉	もやし 青梗菜 ニラ 椎茸 みかん パイナップル 黄桃 パナナ			
4	月	☆かぼちゃコロッケ ワンタンスープ ★米粉もちもち蒸しパン	牛乳 豚肉	精白米 油 ワンタン	人参 青梗菜 もやし メンマ	898	21.2	22.0
				かぼちゃコロッケ ごま油 三温糖 黒ごま	ねぎ 椎茸			
5	火	☆天ぷら(鶏天・磯辺揚げ) 土佐煮 ☆玉ねぎの味噌汁	牛乳 鶏肉 ちくわ	精白米 天ぷら粉	人参 ごぼう 蓮根 椎茸	977	37.9	35.5
			青のり かつお節	油 三温糖	たけのこ いんげん 玉ねぎ			
6	水	☆豚肉と豆腐のキムチ炒め コーン入り玉子スープ ★チョコクレープ	牛乳 豚肉 卵	精白米 ごま油	ほうれん草 人参 もやし	946	42.5	28.4
			豚肉 豆腐 ハム	こんにゃく 油	切り干し大根 玉ねぎ いんげん キムチ コーン			
7	木	えびかつ ごぼうのゆずきんぴら 花麩のすまし汁	牛乳 エビカツ	精白米 油 こんにゃく	ごぼう 人参 いんげん ゆず	775	22.4	18.9
				ごま油 三温糖	椎茸 三つ葉			
8	金	クリームパスタ じゃがいものカレーソテー さつまいもとりんごのレモン煮	牛乳 鶏肉 えび	パスタ バター	人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草	667	25.6	21.9
			ベーコン	じゃがいも 油	コーン りんご レモン いんげん さつまいも 三温糖			
11	月	☆オムライス ツナサラダ マカロニのクリームスープ	牛乳 卵 鶏肉	精白米 オリーブ油	人参 コーン グリーンピース	993	37.7	32.0
			ツナ	三温糖 マカロニ	玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス セロリ 人参 コーン			
12	火	☆玉子焼き 鶏と大根の煮物 ☆白菜の味噌汁	牛乳 玉子焼き	精白米 こんにゃく	大根 人参 いんげん 白菜	775	28.4	22.1
			鶏肉 油揚げ 豆腐	三温糖 油				
13	水	☆ポークカレー 手作り牛乳寒天	牛乳 豚肉 ハム	精白米 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリーンピース	908	32.1	22.5
			寒天	油 三温糖	切り干し大根 ピーマン もやし みかん 黄桃			
14	木	揚げ出し豆腐の肉あんかけ すき昆布サラダ ☆おでん	牛乳 豆腐 豚肉	精白米 でん粉	玉ねぎ たけのこ 人参 椎茸	996	32.9	30.0
			昆布 はんぺん うすら卵	油 春雨 ごま	いんげん キャベツ きゅうり がんと ちくわ			
15	金	☆醤油ラーメン 手作りマーラーカオ	牛乳 豚肉 わかめ	中華麺 ごま油	人参 もやし 青梗菜 ねぎ	751	31.5	20.4
			卵	ごま 三温糖 薄力粉	コーン きくらげ レーズン 黒糖			
18	月	★かみかみ献立★ マセドアンサラダ ごまけんちん汁	牛乳 豚肉 ハム	精白米 油 三温糖	にら 玉ねぎ もやし 人参	954	37.6	33.2
			チーズ 油揚げ	白ごま じゃがいも	しめじ きゅうり コーン 味噌 マヨネーズ			
19	火	★食育の日★ 鶏肉のゆず煮 かぼちゃとさつまいものサラダ 五目うーめん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	精白米 でん粉	ゆず かぼちゃ 人参 きゅうり	980	33.4	34.7
				油 三温糖 さつまいも	いんげん ねぎ 椎茸 マヨネーズ 温麺			
20	水	★みやぎ水産の日★ さばの味噌煮 切り干し大根のサラダ ☆わかめの味噌汁	牛乳 さば 味噌	精白米 三温糖	切り干し大根 コーン きゅうり	874	31.2	27.5
			わかめ 豆腐	マヨネーズ 白ごま	人参 じゃがいも			
21	木	★生徒考案メニュー★ ☆かつおのスパイシー揚げ ちゃんこ鍋 きなこワンタン	牛乳 かつお 鶏肉	精白米 でん粉	ねぎ 白菜 人参 椎茸 えのき	918	40.6	21.6
			油揚げ 豆腐 きなこ	ワンタン 三温糖	にら			
22	金	★クリスマス献立★ ジョア(ストロベリー) ☆ハンバーグ きのこの米粉スープ セレクトデザート	ジョア ウィンナー	パスタ オリーブ油	人参 玉ねぎ ピーマン トマト	691	29.2	25.1
			鶏肉 牛乳	じゃがいも バター	しめじ セレクトデザート			

※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。

※22日の栄養価は、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：865kcal (860) ◆たんぱく質：32.0g (28.0~43.0) ◇脂質：25.9g (22.7~27.3)

