



# 令和7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	月	五目ご飯	★釜飯の日★	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 サラダ油	にんじん ごぼう 乾しいたけ	653	25.2	16.4
			野菜炒め	木綿豆腐 油揚げ	じゃがいも	青ピーマン キャベツ もやし			
			じゃがいもの味噌汁	味噌		ねぎ			
2	火	白ごまご飯	鶏肉の香味焼き	牛乳 鶏肉 かつお節	精白米 ごま	ねぎ こまつな もやし	733	30.8	22.8
			おかか和え	味噌	三温糖 ごま油	しめじ えのき にんじん			
			五目味噌汁			切り干し大根			
3	水	ご飯	カレーコロッケ	牛乳 かまぼこ 豚肉	精白米 カレーコロッケ	大根 きゅうり キャベツ	769	22.4	22.0
			大根サラダ		サラダ油 三温糖	にんじん もやし 青ピーマン			
			豚塩スープ		ごま油	えのき			
4	木	ピザトースト	米粉のシチュー	牛乳 サラミ チーズ	食パン サラダ油	玉ねぎ 青ピーマン	642	29.0	28.9
			きなこ団子	鶏肉 きなこ	じゃがいも バター	にんじん グリーンピース			
				塩昆布 かつお節 プロテインバー	白玉もち 三温糖				
5	金	油麴入り五目うどん	もやしとにらのごま風味和え	牛乳 鶏肉	うどん 油麴 ごま	にんじん ほうれん草 ねぎ	665	28.3	24.3
			カフェオレ蒸しパン	なると 鶏卵	ごま油 三温糖	乾しいたけ だいずもやし			
					薄力粉	にら			
8	月	ご飯	★かみかみ献立★	牛乳 三陸産さばみそカツ	精白米 サラダ油	もやし 人参 キャベツ	853	27.9	28.8
			三陸産さば味噌カツ もやしのカレー炒め	鶏肉		ごぼう ねぎ 乾しいたけ			
			鶏汁(大分)						
9	火	ご飯	豚肉のデミグラスソース煮	牛乳 豚肉	精白米 サラダ油	しめじ 玉ねぎ にんじん	850	33.9	25.6
			ABCマカロニスープ	ベーコン	ABCマカロニ じゃがいも				
			手作りいちごゼリー		ゼリーの素				
10	水	ご飯	油淋鶏	牛乳 鶏もも	精白米 でん粉 サラダ油	ねぎ きゅうり だいこん	982	32.4	37.8
			中華きゅうり	豚挽き肉 味噌	三温糖 ごま油 ごま	小松菜 にんじん もやし			
			坦々春雨スープ		はるさめ				
11	木	親子丼	水菜の生姜醤油和え	牛乳 鶏肉 鶏卵	精白米 サラダ油	玉ねぎ グリーンピース	728	31.7	23.9
			凍り豆腐の味噌汁	凍り豆腐 油揚げ		水菜 大根 にんじん			
				味噌					
12	金	醤油ラーメン	★パンの日★	牛乳 豚肉 わかめ	中華麺 ごま油	にんじん もやし 青梗菜	812	33.8	35.3
			ツナサラダ	ツナ きなこ	ごま マヨネーズ	ねぎ きゅうり キャベツ			
			きなこ揚げパン		コッペパン サラダ油 三温糖				
15	月	ご飯	★中華の日★	牛乳 豚肉 コチュジャン	精白米 ごま油	もやし キャベツ にんじん	763	27.7	19.6
			回鍋肉 五目とろみスープ	鶏肉 ゼラチン	三温糖 でん粉	青ピーマン 乾しいたけ			
			黒ごまプリン		ねりごま	小松菜 ねぎ			
16	火	ご飯	豚肉のかりん揚げ	牛乳 豚肉 ツナ	精白米 でん粉 サラダ油	れんこん にんじん コーン	881	35.1	28.8
			れんこんサラダ	木綿豆腐 味噌	ごま 三温糖	にら 白菜キムチ			
			豆腐のチゲ風		マヨネーズ しらたき				
17	水	ご飯	★みやぎ水産の日★	牛乳 さば すき昆布	精白米 突きこんにやく	れんこん にんじん 大根	727	29.3	21.1
			さばの塩焼き すき昆布のきんぴら	木綿豆腐 味噌	サラダ油 三温糖	ごぼう ねぎ			
			根菜汁						
18	木	ポークカレー	チーズサラダ	牛乳 豚肉	精白米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ きゅうり	873	28.7	25.3
			みかん	角チーズ	サラダ油	キャベツ みかん			
19	金	スパゲッティナポリタン	★食育の日★	牛乳 ウインナー	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン	746	25.6	26.2
			コンソメスープ	ベーコン 鶏卵	チョコレート 三温糖	トマトピューレー ほうれん草			
			チョコバナナケーキ		ホットケーキミックス バター	バナナ			
22	月	ご飯	★冬至★	牛乳 豚肉	精白米 しらたき	にんじん ねぎ えのき	800	28.9	19.2
			肉豆腐 冬至かぼちゃ	木綿豆腐 粒あん	サラダ油 三温糖	かぼちゃ だいこん			
			ごまけんちん汁	油揚げ 味噌	ごま	こまつな			
23	火	クリームシチューライス	★クリスマス献立★全校集会★前半給食★	牛乳 鶏肉	精白米 じゃがいも	にんじん たまねぎ	927	24.1	31.2
			星のコロッケ		バター サラダ油	ブロッコリー			
			お米deココア&苺味のカップケーキ		コロッケ カップケーキ				

※献立は食材の都合等により、変更になることがあります。

## ◆今月の栄養価（ ）内は基準値

◇エネルギー：780kcal（860）◆たんぱく質：28.5g（28.0～43.0）◇脂質：25.3g（22.7～27.3）

