

# 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	(Kcal)	(g)	(g)
1月	五目ご飯	★釜飯の日★	牛乳 鶏肉 豚肉 野菜炒め じゃがいもの味噌汁	精白米 サラダ油 木綿豆腐 油揚げ 味噌	にんじん ごぼう 乾しいたけ 青ピーマン キャベツ もやし ねぎ	653	25.2	16.4
		鶏肉の香味焼き おかか和え 五目味噌汁	牛乳 鶏肉 かつお節 味噌	精白米 ごま 三温糖 ごま油	ねぎ こまつな もやし しめじ えのき にんじん 切り干し大根			
		カレーコロッケ 大根サラダ 豚塩スープ	牛乳 かまぼこ 豚肉 サラダ油 三温糖 ごま油	精白米 カレーコロッケ にんじん もやし 青ピーマン えのき	大根 きゅうり キャベツ			
4月	ピザトースト	米粉のシチュー きなこ団子	牛乳 サラミ チーズ 鶏肉 きなこ 昆布 かつお節 プロティンバー	食パン サラダ油 じゃがいも バター 白玉もち 三温糖	玉ねぎ 青ピーマン にんじん グリーンピース	642	29.0	28.9
		もやしとにらのごま風味和え カフェオレ蒸しパン	牛乳 鶏肉 なると 鶏卵 薄力粉	うどん 油麩 ごま ごま油 三温糖 にら	にんじん ほうれん草 ねぎ 乾しいたけ だいすもやし			
		★かみかみ献立★	牛乳 三陸産さばみそかつ 鶏肉	精白米 サラダ油	もやし 人参 キャベツ ごぼう ねぎ 乾しいたけ			
8月	ご飯	三陸産さば味噌かつ もやしのカレー炒め 鶏汁(大分)	牛乳 豚肉 ベーコン	三温糖 ごま油 ごま	小松菜 にんじん もやし	853	27.9	28.8
		豚肉のデミグラスソース煮 ABCマカロニスープ 手作りいちごゼリー	牛乳 豚肉 豚挽き肉 味噌	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 ごま	ねぎ きゅうり だいこん			
		油淋鶏 中華きゅうり 坦々春雨スープ	牛乳 鶏モモ 豚挽き肉 味噌	でん粉 サラダ油 はるさめ	小松菜 にんじん もやし			
11月	親子丼	水菜の生姜醤油和え 凍り豆腐の味噌汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 凍り豆腐 油揚げ 味噌	精白米 サラダ油 水菜 大根 にんじん	玉ねぎ グリーンピース 水菜 大根 にんじん	728	31.7	23.9
		★パンの日★	牛乳 豚肉 わかめ ツナサラダ きなこ揚げパン	中華麺 ごま油 ごま マヨネーズ コッペパン サラダ油 三温糖	にんじん もやし 青梗菜 ねぎ きゅうり キャベツ			
		★中華の日★	牛乳 豚肉 コチュジャン 回鍋肉 五目とろみスープ 黒ごまプリン	精白米 ごま油 三温糖 でん粉 ねりごま	もやし キャベツ にんじん 青ピーマン 乾しいたけ 小松菜 ねぎ			
16火	ご飯	豚肉のかりん揚げ れんこんサラダ 豆腐のチゲ風	牛乳 豚肉 ツナ 木綿豆腐 味噌	精白米 でん粉 サラダ油 ごま 三温糖 マヨネーズ しらたき	れんこん にんじん コーン にら 白菜キムチ	881	35.1	28.8
		★みやぎ水産の日★	牛乳 さば すき昆布 さばの塩焼き すき昆布のきんぴら 根菜汁	精白米 ごま油 サラダ油 三温糖	れんこん にんじん 大根 ごぼう ねぎ			
		チーズサラダ みかん	牛乳 豚肉 角チーズ	精白米 ジャガイモ サラダ油	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ みかん			
19金	スパゲッティナボリタン	★食育の日★	牛乳 ウインナー コンソメスープ チョコバナナケーキ	スパゲッティ オリーブ油 チョコレート 三温糖 ホットケーキミックス バター	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン トマトピューレー ほうれん草 バナナ	746	25.6	26.2
		★冬至★	牛乳 豚肉 肉豆腐 冬至かぼちゃ ごまけんちん汁	精白米 しらたき サラダ油 三温糖 ごま	にんじん ねぎ えのき かぼちゃ だいこん こまつな			
		★クリスマス献立★全校集会★前半給食★	牛乳 鶏肉 バター サラダ油 コロッケ カップケーキ	精白米 ジャガイも サラダ油 コロッケ カップケーキ	にんじん たまねぎ プロッコリー			
23火	クリームシチューライス	星のコロッケ お米deココア&苺味のカップケーキ				927	24.1	31.2

※献立は食材の都合等により、変更になることがあります。

◆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)

