



令和4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)
10	火	ご飯 ★お正月献立★ 松風焼き なます 白玉雑煮 みかん	牛乳 卵 味噌 鶏肉	精白米 パン粉 ごま 三温糖 白玉	ねぎ 大根 人参 小松菜 椎茸 みかん	869	36.2	23.9
11	水	★タコライス ミルメーク ★海藻サラダ 白菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 海藻 ベーコン	精白米 油 三温糖	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト レタス もやし きゅうり 白菜	864	31.2	28.0
12	木	★栗ご飯 いわしの蒲焼き さつまいものマセドアンサラダ ふのりの味噌汁	牛乳 いわし ハム ふのり 味噌	精白米 栗 ごま マヨネーズ でん粉 油 三温糖 さつまいも じゃがいも	人参 きゅうり コーン ねぎ	928	29.5	29.2
13	金	★スパゲティ カルボナーラ ★フレンチトースト	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 ベーコン	パスタ バター オリーブ油 食パン 三温糖	玉ねぎ 人参 パセリ コーン マッシュルーム	851	33.8	37.6
16	月	ご飯 (東北新米) ★東北新米Week★ ★鶏肉の甘辛だれ かにかまとキャベツのサラダ もやしの味噌汁	牛乳 鶏肉 かにかま 味噌	精白米 でん粉 油 ごま油 三温糖 ごま	ねぎ キャベツ きゅうり もやし 人参 いんげん	820	35.5	20.7
17	火	ご飯 (東北新米) ★東北新米Week★ 手作りかに玉 挽き肉と切り干し大根の炒め物 シーフード春雨スープ	牛乳 卵 かにかま 豚肉 えび いか	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 春雨	玉ねぎ たけのこ 小松菜 椎茸 グリーンピース 切り干し大根 きくらげ ねぎ もやし 人参 ごま 白菜	770	33.5	18.7
18	水	ご飯 (東北新米) ★東北新米Week★みやぎ水産の日★かみかみ献立★ 宮城県産さけフライ ★ひじきサラダ ふかふか団子のキムチチゲ風	牛乳 鮭 ひじき ハム チーズ 豆腐 ふかふか団子	精白米 油 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり 白菜 もやし 人参 大根 にら キムチ	824	32.8	25.3
19	木	ご飯 (東北新米) ★東北新米Week★食育の日★ ゼリーフライ(埼玉県) 引き菜餅(福島県) せんべい汁(青森県) 宮城県産米粉ハトンケーキ	牛乳 卵 豚肉 凍り豆腐 油揚げ 鶏肉	精白米 じゃがいも 薄力粉 油 三温糖 米粉ケーキ 白玉 南餅せんべい しらたき	人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ	977	30.3	29.0
20	金	ご飯 (東北新米) ★東北新米Week★ ★鶏肉のレモン煮 ★フルーツポンチ 宮城県産米粉ワンタンスープ味噌味	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま油 米粉ワンタン	レモン 白菜 もやし 人参 コーン ねぎ みかん パナナ パイナップル 黄桃	946	32.1	34.2
23	月	★ソース 焼きそば ★ピリ辛味噌汁 ★手作りコーヒー牛乳プリン	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ゼラチン ホイップクリーム	中華麺 ごま油 バター 三温糖 チョコレート	人参 もやし 玉ねぎ キャベツ ピーマン えのき ねぎ	997	40.2	34.4
24	火	ご飯 ★全国学校給食週間★ 宮城県産米粉の里芋味噌グラタン 大根としめじのサラダ 肉団子スープ(天空の城ラピュタ)	牛乳 鶏肉 味噌 豚肉 卵	精白米 マカロニ じゃがいも 里芋 バター 三温糖 オリーブ油 でん粉	玉ねぎ しめじ グリーンピース 大根 人参 コーン 白菜 トマト ブロッコリー	890	30.1	23.5
25	水	ご飯 ★全国学校給食週間★ ポテトコロケ(ポテトむらのコロケまつり) りっちゃんサラダ(サラダで元氣) マカロニスープ(小さなスプーンおばさん)	牛乳 豚肉 卵 ハム 塩昆布 鯉節 ベーコン	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 三温糖 マカロニ	玉ねぎ キャベツ もやし コーン きゅうり 人参	868	27.3	25.7
26	木	エビチリ チャーハン (中華一番) ★全国学校給食週間★ ★レンコンサラダ 中華コーンスープ	牛乳 卵 えび 大豆 ツナ	精白米 油 でん粉 ごま油 三温糖 マヨネーズ ごま	ねぎ 蓮根 人参 コーン 玉ねぎ	960	38.8	36.6
27	金	ミート ボールパスタ (ルパン三世) ★全国学校給食週間★ きのこのスープ(14匹のあさごはん) 手作りカステラ(ぐりとぐら)	牛乳 肉団子 鶏肉 卵	パスタ オリーブ油 じゃがいも バター 三温糖 薄力粉	人参 玉ねぎ ピーマン トマト しめじ	975	34.1	34.9
30	月	海軍 カレー (ONE PIECE) ★全国学校給食週間★ ポテトサラダ(ポテトサラダ) 豆スープ	牛乳 牛肉 ハム ひよこ豆 ベーコン	精白米 じゃがいも 油 マヨネーズ ミックス豆 オリーブ油	人参 玉ねぎ グリーンピース コーン いんげん	991	28.4	38.8
31	火	★わかめ ご飯 ★愛菜の日★ ★仙台あおば餃子 ★筑前煮 きのこの味噌汁	牛乳 わかめ 鶏肉 仙台あおば餃子 豆腐 味噌	精白米 ごま 油 こんにゃく 三温糖	人参 ごぼう 蓮根 椎茸 いんげん えのき しめじ なめこ 大根 ねぎ	838	28.9	25.4

※16日～23日は、東北産の様々な種類の新米を日替わりで提供します！(つがるロマン、あきたこまち、はえぬぎ、コシヒカリ、ひとめぼれ)

※★は、卒業予定生徒からのリクエストメニューです。

※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898kcal (860) ◆たんぱく質：32.7g (28.0～43.0) ◇脂質：29.1g (22.7～27.3)