

令和6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) |
| 2 | 月 | 回鍋肉丼 中華きゅうりサラダ 玉子スープ | 牛乳 豚肉 味噌 卵 ハム | 精白米 ごま油 三温糖 ごま | キャベツ もやし 人参 大根 ピーマン きゅうり 水菜 | 747 | 28.3 | 21.0 |
| 3 | 火 | ★みかんの日★ 肉混ぜ寿司 すまし汁 みかん | 牛乳 豚肉 卵 豆腐 | 精白米 三温糖 ごま油 ごま | きゅうり レタス 人参 三つ葉 しいたけ みかん | 681 | 22.3 | 14.5 |
| 4 | 水 | ご飯 鶏味噌カツ きんぴらごぼう 玉ねぎの味噌汁 | 牛乳 鶏肉 豆乳 味噌 豆腐 油揚げ | 精白米 でんぷん パン粉 油 三温糖 こんにゃく ごま | ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ | 864 | 29.9 | 30.6 |
| 5 | 木 | ★オガトレコラボ給食★ たんぱくくん ジャンバラヤ りっちゃんサラダ ポトフ オガトレ印のコーヒー牛乳プリン | 牛乳 えび ハム セラチン かつお ウィンナー ホイップ 塩昆布 かつお節 プロテインバー | 精白米 オリーブ油 バター 油 三温糖 じゃがいも | 玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース パプリカ セロリ キャベツ もやし きゅうり | 996 | 38.4 | 38.1 |
| 6 | 金 | ツナと野菜の ナポリタン まめまめサラダ オニオンスープ | 牛乳 ツナ 大豆 ハム 枝豆 | パスタ オリーブ油 マヨネーズ ごま | 玉ねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし きゅうり 人参 | 691 | 27.5 | 30.4 |
| 9 | 月 | ★新米Week★ ご飯 豆腐ハンバーグきのこあんかけ じゃこと野菜のごま酢和え すまし汁 | 牛乳 豆腐 鶏肉 卵 しらす | 精白米 パン粉 三温糖 でんぷん ごま | 玉ねぎ しいたけ えのき しめじ キャベツ 小松菜 人参 三つ葉 | 749 | 29.8 | 17.8 |
| 10 | 火 | ★新米Week★ ご飯 豚肉のレモンジンジャーソース マカロニサラダ レタスと玉子のスープ | 牛乳 豚肉 ハム 卵 ベーコン | 精白米 薄力粉 三温糖 マカロニ マヨネーズ | レモン 葉ネギ 人参 きゅうり レタス えのき | 850 | 33.9 | 25.6 |
| 11 | 水 | ★新米Week★ ご飯 ささみ竜田 さつまいもの甘煮 根菜汁 | 牛乳 ささみ竜田 豆腐 味噌 | 精白米 油 三温糖 さつまいも | 大根 人参 ごぼう ねぎ | 800 | 26.5 | 16.9 |
| 12 | 木 | ★新米Week★ ご飯 鶏肉のパン粉焼き グリーンサラダ クリームシチュー | 牛乳 鶏肉 ハム | 精白米 マヨネーズ パン粉 じゃがいも バター | キャベツ きゅうり レタス もやし 人参 玉ねぎ グリーンピース | 991 | 38.0 | 41.3 |
| 13 | 金 | あんかけ 焼きそば にら玉中華スープ 手作りマーラーカオ | 牛乳 豚肉 卵 | 中華麺 ごま油 でんぷん 薄力粉 黒糖 | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 青梗菜 にら しいたけ レーズン | 788 | 32.4 | 22.9 |
| 16 | 月 | カツオカツ バーガー ポテトマヨネーズ焼き カレースープ | 牛乳 カツオカツ ベーコン 豚肉 | パン 油 じゃがいも タルタルソース マカロニ | レタス とうもろこし 人参 グリーンピース 玉ねぎ | 704 | 25.2 | 38.0 |
| 17 | 火 | チキン ライス クラムチャウダー 手作りいちごミルクゼリー | 牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 寒天 | 精白米 オリーブ油 バター じゃがいも 三温糖 ゼリー | 玉ねぎ 人参 グリーンピース とうもろこし | 935 | 29.3 | 28.4 |
| 18 | 水 | ★みやぎ水産の日★かみかみ献立★ ご飯 さばのキムチ焼き しらすと野菜の和え物 ふのりの味噌汁 | 牛乳 さば 味噌 しらす ふのり | 精白米 三温糖 ごま じゃがいも | キャベツ 小松菜 人参 ねぎ | 725 | 27.8 | 17.8 |
| 19 | 木 | ★食育の日★日本あじ巡り～千葉県～★ 勝浦 タンタン麺 切り干し大根の中華サラダ 手作りピーナッツ蒸しパン | 牛乳 豚肉 味噌 ハム 枝豆 落花生 | 中華麺 ごま油 三温糖 春雨 蒸しパンミックス ピーナッツバター | ねぎ 人参 キャベツ もやし 青梗菜 切り干し大根 | 799 | 36.1 | 28.5 |
| 20 | 金 | ★クリスマス献立★ ライス フライドチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ 手作りクリスマスケーキ | 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 卵 ホイップ | 精白米 でんぷん バター 薄力粉 油 三温糖 チョコレート マカロニ じゃがいも 蒸しパンミックス | ブロッコリー とうもろこし キャベツ 人参 玉ねぎ トマト | 961 | 30.9 | 37.2 |
| 23 | 月 | ★乳酸菌の日★全校集会★前半給食★ ミートボール パスタ ジョア ミートボール ジョア 豆スープ チーズサラダ 焼きプリンタルト | ジョア ミートボール ひよこ豆 ベーコン チーズ ミックス豆 | パスタ オリーブ油 油 焼きプリンタルト | 人参 玉ねぎ ピーマン トマト いんげん レタス きゅうり キャベツ | 825 | 29.7 | 23.9 |

※献立は食材の都合等により、変更になることがあります。

※12月9日～12日は「宮城の新米Week」として、お米の銘柄当てクイズを実施します。

◆今月の栄養価 ()内は基準値

◇エネルギー：819kcal (860) ◆たんぱく質：30.4g (28.0～43.0) ◇脂質：27.1g (22.7～27.3)

