

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	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 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)

