



令和7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)
8	木	ご飯 松風焼き なます 白玉雑煮	牛乳 鶏卵 赤味噌	精白米 パン粉 サラダ油	玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜	860	38.1	23.5
			鶏肉 なると	いりごま白 三温糖	乾しいたけ			
				白玉もち				
9	金	野菜天ぷら うどん	ごぼうのみそ炒め	牛乳 鶏肉 豚肉	うどん 三温糖	545	25.9	17.8
			みかん	大豆 白味噌	にんじん ほうれん草 ねぎ			
					乾しいたけ ごぼう みかん			
13	火	ご飯 チャプチェ ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉	精白米 サラダ油	にんじん たけのこ 青梗菜	728	25.0	15.2
				三温糖 はるさめ いりごま白	ほうれん草 もやし たまねぎ			
				米粉ワンタン ごま油	ねぎ 乾しいたけ			
14	水	ねぎ塩豚丼 ☆メンマの炒り煮 味噌スープ	牛乳 豚肉 豚挽き肉	精白米 ごま油	玉ねぎ もやし ねぎ レモン	685	29.8	21.1
			赤味噌 白味噌	突きこんにゃく	メンマ にんじん キャベツ			
				三温糖	きくらげ			
15	木	ガーリック トースト イタリアンビーンズ 白菜スープ	牛乳 ロースハム	食パン オリーブ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	510	23.2	28.6
			大豆 豚ひき肉	三温糖	トマトピューレー			
			豚ベーコン					
16	金	あんかけ 焼きそば 棒餃子 にら玉中華スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	883	33.3	35.2
			棒餃子 鶏卵	でん粉 サラダ油	もやし 青梗菜 にら			
				杏仁豆腐	乾しいたけ			
19	月	ご飯 ★食育の日★ さけフライ 肉じゃが 山形風芋煮汁	牛乳 さけフライ	精白米 サラダ油	にんじん えだまめ たまねぎ	881	35.3	24.0
			豚肉	じゃがいも しらたき	ごぼう しめじ ねぎ			
				三温糖 里芋 板こんにゃく				
20	火	チキンピラ フ ハンバーグトマトソース ポトフ 米粉のりんごパンケーキ	牛乳 鶏もも Feハンバーグ	精白米 有塩バター	ミックスベジタブル にんじん	1020	31.6	33.6
			ウインナー 鶏卵	三温糖 じゃがいも	セロリ 玉ねぎ りんご			
				サラダ油				
21	水	ご飯 ★水産の日★ ぶりの照り焼き すき昆布の煮物 のりの味噌汁	牛乳 ぶり すき昆布	精白米 三温糖	にんじん ねぎ	763	30.0	22.0
			さつま揚げ 焼き海苔	突きこんにゃく サラダ油				
			赤味噌 白味噌	じゃがいも				
22	木	ご飯 鶏の唐揚げチリソース ビーフンソテー わかめスープ	牛乳 鶏もも 豚挽き肉	精白米 でん粉 三温糖	ねぎ にんじん キャベツ	870	33.1	23.8
			わかめ 絹ごし豆腐	サラダ油 ビーフン	もやし 乾しいたけ 玉ねぎ			
				ごま油 いりごま白				
23	金	ツナ スパゲッ ティ ★学校公開★ たまごスープ バナナヨーグルト	牛乳 まぐろ水煮	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 青ピーマン にんじん	724	30.8	23.8
			ベーコン 鶏卵	三温糖	ほうれん草 バナナ			
			ヨーグルト					
26	月	ご飯 ★全国学校給食週間★～北海道～ ザンギ いももち (汁物)	牛乳 鶏肉 鶏卵	精白米 三温糖 薄力粉	キャベツ にんじん	1012	43.9	35.0
			チーズ 赤味噌	サラダ油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ ねぎ			
			木綿豆腐	でん粉 有塩バター				
27	火	わかめご飯 ★全国学校給食週間★～宮城～ めかじきのごまみそ焼き はっと汁 (デザート)	牛乳 わかめ メカジキ	精白米 いりごま白	にんじん ごぼう 大根	729	23.0	16.6
			赤味噌 鶏肉	三温糖 はっと	ねぎ 乾しいたけ			
			油揚げ	しらたき				
28	水	ご飯 ★全国学校給食週間★～新潟～ (主菜) のっぺい汁 ぼっぼ焼き	牛乳 鶏肉 生揚げ	精白米 でん粉 サラダ油	レモン にんじん 大根	913	31.4	27.3
				三温糖 板こんにゃく	ねぎ 乾しいたけ			
				黒砂糖 薄力粉				
29	木	コッペパン (チョコ クリーム) ★全国学校給食週間★～フランス～ (主菜) (副菜) 白菜クリームスープ	牛乳 ベーコン チーズ	コッペパン チョコクリーム	玉ねぎ しめじ にんじん	831	31.1	46.4
			鶏肉	ベシャメルソース オリーブ油	きゅうり キャベツ 白菜			
				有塩バター サラダ油 じゃがいも				
30	金	(主食) ★全国学校給食週間★～イタリア～ ポークピカタ ミネストローネ	牛乳 豚ロース	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	752	33.9	27.0
			鶏卵 豚ベーコン		しめじ トマトピューレー			
				三温糖 じゃがいも	ブロッコリー			

※献立は食材の都合等により、変更になることがあります。※☆のついているメニューは、卒業予定生徒のリクエストです。
※ () 書きのものは学校給食週間アンケートから選ばれたメニューで、当日のお楽しみとなります。

◆今月の栄養価 () 内は基準値
◇エネルギー794kcal (860) ◆たんぱく質：31.2g (27.0～43.0) ◇脂質：26.3g (19.1～28.6)