令和８年度

12月の献立表

宮城県立気仙沼支援学校

月	火	水	木	金
献立表はこちらから見ることができます。 ブログはこちらから見ることができます。	1 ・ごはん ・ユーリンチー ・キャベツのしおこんぶあえ ・みそワンタンスープ ・チーズ	2 ・ごはん ・ささかまのカレーマヨチーズやき ・あぶらふとだいこんのにもの ・どさんこじる ・バナナ	3 ・スパゲティミートソース ・アメリカンサラダ ・りんご	4　【みやぎ農産の日献立】 ・ミルクパン ・ジャーマンオムレツ ・ペンネのトマトソースに ・サボイキャベツのスープ 今月は宮城県産「サボイキャベツ」
赤　凍り豆腐　豚肉　さつま揚げ　油揚げ 黄　米　油　ごま　うどん 緑　切干大根　にんじん　しいたけ　大根　ごぼう　かぼちゃ　しめじ　ねぎ 栄養量　小学部　565kcal・20.2g　中学部　784kcal・26.4g　高等部　786kcal・26.5g	赤　豚肉　豆腐　ハム 黄　米　油　春雨　ごま　ゼリー 緑　ねぎ　玉ねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ　にら　もやし　きゅうり 栄養量　小学部　566kcal・24.5g　中学部　767kcal・32.5g　高等部　773kcal・33.0g	赤　大豆　豚肉　鶏肉 黄　パン　油　じゃが芋 緑　玉ねぎ　とうもろこし　マッシュルーム　にんじん　かぼちゃ　パセリ　あいか 栄養量　小学部　578kcal・24.8g　中学部　815kcal・33.3g　高等部　819kcal・33.8g	赤　豚肉　卵　ハム　チーズ 黄　米　油　ごま　じゃがいも　春雨 緑　ほうれんそう　にんじん　大豆もやし　たけのこ　ねぎ　白菜　えのきだけ 栄養量　小学部　556kcal・25.3g　中学部　764kcal・33.6g　高等部　772kcal・34.2g	赤　笹かまぼこ　豚肉 黄　米　マヨネーズ　油麩　油　じゃが芋 緑　大根　さやいんげん　にんじん　玉ねぎ　もやし　とうもろこし　小松菜　ねぎ　バナナ 栄養量　小学部　542kcal・21.6g　中学部　719kcal・27.4g　高等部　719kcal・27.4g
赤　豚肉　鶏レバー 黄　スパゲティ　油　ポテトチップス 緑　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　トマト　マッシュルーム　キャベツ　きゅうり　とうもろこし　ブロッコリー　りんご 栄養量　小学部　546kcal・25.8g　中学部　734kcal・34.8g　高等部　739kcal・35.2g	赤　豚肉　鶏肉　ベーコン 黄　パン　じゃが芋　マカロニ　油 緑　玉ねぎ　トマト　しめじ　にんじん　サボイキャベツ　かぶ　パセリ 栄養量　小学部　547kcal・26.4g　中学部　795kcal・36.5g　高等部　801kcal・37.0g	7 ・ごはん ・こおりどうふのからあげ ・きりぼしだいこんのカレーに ・ほうとうふうみそしる	8 ・ごはん ・マーボーどうふ ・はるさめサラダ ・みかんゼリー	9 ・げんえんソフトパン ・チリコンカン ・かぼちゃのポタージュ ・あいか
10 ・ビビンバ ・はるさめスープ ・ポテトチーズやき	11 ・ごはん ・あかうおのキムチやき ・ぶたにくとキャベツのみそいため ・なめこのたまごスープ ・ミニりんごゼリー	14 ・ごはん ・ぎせいどうふ ・すきこんぶのにもの ・たまねぎとじゃがいものみそしる	15 ・しょくパン ・いちごジャム ・こめこのペンネグラタン ・コールスローサラダ ・たまごとチーズのスープ	16　【みやぎ水産の日献立】 ・ごはん　今月は「かつお」と「のり」 ・かつおメンチカツ ・ほうれんそうのいそかあえ ・はくさいのみそしる ・けせんぬまゆずむしパン
17 ・あんかけやきそば ・さつまいものミルクに ・はなみかん	18　【クリスマス献立】 ・ツナピラフ ・コーンフレークチキン ・ゆでブロッコリーマヨネーズぞえ ・ミネストローネ ・ココアプリン	21 ・ごはん ・ぶりのみそづけフライ ・ごもくきんぴら ・かきたまじる	22　【冬至献立】 ・わかめごはん ・とうにゅうなべ ・かぼちゃのいとこに ・てづくりミニにくまん	23 ・チキンカレーライス ・ブロッコリーサラダ ・りんご
赤　豚肉　鶏肉　ベーコン 黄　米　油　ゼリー 緑　たけのこ　にんじん　ピーマン　キャベツ　なめこ　小松菜　ねぎ 栄養量　小学部　508kcal・26.2g　中学部　680kcal・33.1g　高等部　682kcal・33.2g	赤　豚肉　卵　豆腐　ウインナー 黄　中華麺　油　さつまいも 緑　玉ねぎ　白菜　ねぎ　もやし　にんじん　たけのこ　きくらげ　チンゲンサイ　みかん 栄養量　小学部　612kcal・22.3g　中学部　798kcal・28.9g　高等部　804kcal・29.1g	赤　まぐろ水煮　鶏肉　大豆　ウインナー 黄　米　バター　マヨネーズ　マカロニ　プリン 緑　玉ねぎ　マッシュルーム　にんじん　ピーマン　ブロッコリー　キャベツ　トマト　いちご 栄養量　小学部　608kcal・28.8g　中学部　786kcal・36.7g　高等部　786kcal・36.7g	赤　ぶり　豚肉　卵　豆腐 黄　米　油　ごま 緑　ごぼう　にんじん　れんこん　玉ねぎ　えのきだけ　小松菜 栄養量　小学部　559kcal・21.5g　中学部　744kcal・27.0g　高等部　745kcal・27.0g	赤　わかめ　豚肉　豆腐　油揚げ 黄　米　油　小麦粉 緑　にんじん　だいこん　白菜　えのきだけ　水菜　ねぎ　かぼちゃ　たけのこ　しいたけ 栄養量　小学部　556kcal・23.5g　中学部　798kcal・31.6g　高等部　810kcal・32.1g	赤　鶏肉　まぐろ水煮 黄　米　油　じゃが芋 緑　玉ねぎ　にんじん　トマト　りんご　きゅうり　ブロッコリー　キャベツ 栄養量　小学部　592kcal・21.8g　中学部　811kcal・28.8g　高等部　822kcal・29.4g

【１２月の平均栄養量】

（上段：給与量　下段：基準量）

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	558kcal	762kcal	767kcal
	579kcal	790kcal	800kcal
たんぱく質	23.7g	31.2g	31.4g
	23.9g	32.6g	33.0g
脂　質	18.6g	23.2g	23.4g
	16.1g	22.0g	22.3g
塩　分	2.3g	3.2g	3.2g
	2.0g	2.5g	2.5g

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧ください。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。　また、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。