



# 12月の献立表

月	火	水	木	金															
1 ・ごはん ・でづくりジャンボしゅうまい ・ぶたキムチいため ・なめこのたまごスープ	2 ・ごはん ・さばのゆずみそがけ ・すきこんぶのにもの ・ほうとうふうみそしる	3 ・ごはん ・とりにくのしおからあげ ・のりずあえ ・とんじる ・はなみかん	4 ・スパゲティミートソース ・だいこんとえだまめのサラダ ・さつまいもむしパン	5 ・ごはん ・とうふハンバーグおろしソースがけ ・にくじやが ・はくさいのみそしる ・かぼちゃプリン															
赤 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	赤 さば 豚肉 凍り豆腐 すき昆布	赤 鶏肉 まぐろ水煮 のり 豚肉 豆腐	赤 豚肉 牛肉 鶏レバー	赤 豆腐 豚肉															
黄 米油 しゅうまいの皮	黄 米 ごま うどん	黄 米油 里芋	黄 スパゲティ 油 ホットケーキミックス	黄 米油 じゃがいも															
緑 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし にんじん にら 小松菜 ねぎ なめこ	緑 ゆず にんじん 大豆もやし たけのこ ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	緑 ほうれんそう もやし にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ みかん	緑 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム 大根 きゅうり とうもろこし 桂豆	緑 大根 えのきだけ 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ ねぎ かぼちゃ															
栄養量 小学部 519kcal・24.7g 中学部 661kcal・29.9g 高等部 808kcal・34.8g	栄養量 小学部 523kcal・25.2g 中学部 683kcal・31.2g 高等部 809kcal・34.2g	栄養量 小学部 500kcal・25.9g 中学部 647kcal・31.5g 高等部 765kcal・35.0g	栄養量 小学部 580kcal・27.3g 中学部 750kcal・34.4g 高等部 860kcal・39.8g	栄養量 小学部 499kcal・25.0g 中学部 645kcal・30.7g 高等部 776kcal・34.4g															
8 ・ごはん ・とりにくのレモンに ・ごもくきんぴら ・どさんこじる	9 ・ごはん ・あかうおのカレーパンこやき ・きりぼしだいこんのにもの ・キャベツのみそしる ・バナナ	10 ・しょくパン ・いちごりんごミックスジャム ・チーズいりミートオムレツ ・プロッコリーのガーリックソテー ・クラムチャウダー	11 ・ビビンバ ・ポテトチーズやき ・はるさめスープ	12 ・ごはん ・とりにくのバーベキューソースがけ ・しおだれキャベツ ・はくさいとにくだんごのスープ															
赤 鶏肉 豚肉	赤 赤魚 豚肉 豆腐	赤 卵 チーズ 豚肉 ベーコン あさり	赤 豚肉 卵 チーズ ハム	赤 鶏肉 豚肉 ハム															
黄 米油 ごま じゃが芋	黄 米パン粉 油 バター	黄 パン ジャム 油 じゃが芋	黄 米油 ごま じゃが芋 春雨	黄 米油 ごま 春雨															
緑 レモン ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 ねぎ とうもろこし	緑 切り干し大根 人參 しいたけ キャベツ もやし えのきだけ ねぎ バナナ	緑 にんじん 玉ねぎ プロッコリー とうもろこし マッシュルーム パセリ	緑 ほうれんそう 大豆もやし にんじん たけのこ 白菜 えのきだけ ねぎ	緑 キャベツ もやし 白菜 にんじん 小松菜 たけのこ															
栄養量 小学部 510kcal・23.7g 中学部 699kcal・29.0g 高等部 794kcal・31.9g	栄養量 小学部 515kcal・24.0g 中学部 660kcal・29.2g 高等部 786kcal・32.3g	栄養量 小学部 600kcal・27.3g 中学部 794kcal・35.3g 高等部 851kcal・38.8g	栄養量 小学部 530kcal・25.3g 中学部 679kcal・30.7g 高等部 844kcal・36.8g	栄養量 小学部 517kcal・24.7g 中学部 673kcal・30.2g 高等部 805kcal・33.1g															
15 ・マー婆ーやきそば ・はるさめサラダ ・りんご	16 ・ごはん ・おこのみやきふうたまごやき ・だいこんとぶたにくのにもの ・たまねぎとじゃがいものみそしる	17 【みやぎ水産の日献立】 ・ごはん ・さんりくさんさばのみそかつ ・はるさめとやさいのいためもの ・あぶらふはっとじる	18 ・ソフトパン ・ワインナーのケチャップに ・コールスローサラダ ・かぼちゃポタージュ	19 ・ポークカレーライス ・わかめとツナのサラダ ・べにまどんな															
赤 豆腐 豚肉 ハム	赤 卵 豚肉 豆腐	赤 さば 豚肉 鶏肉	赤 ウィンナー 鶏肉	赤 豚肉 わかめ まぐろ水煮															
黄 中華麺 油 ごま 春雨	黄 米油 じゃが芋	黄 米油 春雨 小麦粉	黄 パン 油 じゃが芋	黄 米油 じゃが芋															
緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ にら しいたけ もやし きゅうり りんご	緑 キャベツ ねぎ しいたけ 大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ さやえんどう	緑 キャベツ にんじん きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし べにまどんな															
栄養量 小学部 559kcal・24.8g 中学部 730kcal・30.5g 高等部 806kcal・34.9g	栄養量 小学部 501kcal・24.0g 中学部 649kcal・29.3g 高等部 804kcal・34.3g	栄養量 小学部 542kcal・22.1g 中学部 709kcal・26.8g 高等部 838kcal・30.2g	栄養量 小学部 628kcal・22.3g 中学部 862kcal・29.5g 高等部 900kcal・30.2g	栄養量 小学部 557kcal・22.4g 中学部 716kcal・26.9g 高等部 882kcal・32.2g															
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 ・でづくりミニにくまん	23 【クリスマス献立】 ・こめこパン ・フライドチキン ・ほうれんそうソテー ・ミネストローネ ・いちごれんにゅうデザート	<p>【12月の平均栄養量】 (上段: 給与量 下段: 基準量)</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>543kcal / 709kcal / 825kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.7g / 30.7g / 34.4g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>22.3g / 28.8g / 35.8g</td> </tr> <tr> <td>塩 分</td> <td>18.6g / 22.5g / 23.9g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15.9g / 20.8g / 24.2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.3g / 2.9g / 3.2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.0g / 2.5g / 2.5g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	543kcal / 709kcal / 825kcal	たんぱく質	24.7g / 30.7g / 34.4g	脂 質	22.3g / 28.8g / 35.8g	塩 分	18.6g / 22.5g / 23.9g		15.9g / 20.8g / 24.2g		2.3g / 2.9g / 3.2g		2.0g / 2.5g / 2.5g	<p>献立表はこ ちらから御 覧になれます</p> 	
エネルギー	543kcal / 709kcal / 825kcal																		
たんぱく質	24.7g / 30.7g / 34.4g																		
脂 質	22.3g / 28.8g / 35.8g																		
塩 分	18.6g / 22.5g / 23.9g																		
	15.9g / 20.8g / 24.2g																		
	2.3g / 2.9g / 3.2g																		
	2.0g / 2.5g / 2.5g																		
赤 豚肉 豆腐	赤 豚肉 かつお節 豆腐			 <p>ブログはこ ちらから御 覧になれます</p>															
黄 米油 小麦粉	黄 米油 じゃがいも さつまいも																		
緑 にんじん 大根 白菜 えのきだけ 水菜 ねぎ かぼちゃ たけのこ しいたけ	緑 たまねぎ もやし キャベツ なめこ 大根 ねぎ																		
栄養量 小学部 556kcal・23.6g 中学部 718kcal・28.8g 高等部 873kcal・33.4g	栄養量 小学部 594kcal・28.4g 中学部 802kcal・37.4g 高等部 822kcal・38.6g																		

○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。

○裏面は給食なります。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。