



12月の献立表

月	火	水	木	金
【12月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:目標値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 609kcal / 821kcal / 762kcal 580kcal / 867kcal / 812kcal たんぱく質 24.7g / 31.9g / 29.8g 23.9g / 35.8g / 33.5g 脂質 19.6g / 24.0g / 22.7g 16.1g / 24.1g / 22.4g 塩分 2.3g / 3.3g / 3.0g 2.0g / 2.5g / 2.5g		1 ・ ごはん ・ ぎせいどうふ ・ キャベツのごまあえ ・ いしかりじる	2 ・ ビビンバ (むぎごはん) ・ ポテトチーズやき ・ ワンタンスープ	3 ・ ソフトパン ・ チリコンカン ・ ポトフ ・ りんご
		赤 豆腐 豚肉 鮭 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋 バター	赤 豚肉 卵 チーズ 黄 米 ごま 油 じゃが芋 ワンタン	赤 豚肉 大豆 ウインナー 黄 パン 油 じゃが芋
		緑 にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ ねぎ 白菜 大根 しめじ	緑 ほうれんそう 大豆もやし にんじん もやし たけのこ 白菜 チンゲンサイ きくらげ	緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし かぶ キャベツ ブロッコリー セロリー りんご
		栄養量 小学部 571kcal・26.4g 中学部 784kcal・34.3g 高等部 720kcal・31.5g	栄養量 小学部 610kcal・25.9g 中学部 836kcal・33.6g 高等部 771kcal・30.7g	栄養量 小学部 566kcal・23.7g 中学部 791kcal・31.3g 高等部 769kcal・30.0g
6 ・ ごはん ・ マーボーどうふ ・ もやしのナムル ・ かぼちゃプリン	7 ・ むぎごはん ・ あかうおのてりやき ・ きりぼしだいこんのもの ・ とんじる ・ パナナ	8 ・ あんかけやきそば ・ じゃがいものみそバターに ・ りんご	9 ・ ひじきごはん ・ かつおメンチカツ ・ キャベツのおかかあえ ・ さつまじる	10 ・ ツイストパン ・ とりにくのマーマレードやき ・ ツナマヨサラダ ・ かぼちゃのポターージュ
赤 豚肉 豆腐 まぐろ水煮 黄 米 油 ごま	赤 赤魚 豚肉 豆腐 さつま揚げ 黄 米 大麦 里芋 油	赤 豚肉 あさり えび うずら卵 黄 中華麺 油 じゃが芋 バター	赤 鶏肉 油揚げ かつお かつお節 豆腐 豚肉 生揚げ 黄 米 油 さつまいも	赤 鶏肉 まぐろ水煮 黄 パン マーマレード マヨネーズ
緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら もやし きゅうり かぼちゃ	緑 にんじん さやいんげん しいたけ 切り干し大根 ごぼう 白菜 大根 ねぎ パナナ	緑 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし もやし とうもろこし しめじ りんご	緑 にんじん もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし かぼちゃ パセリ マッシュルーム 玉ねぎ
栄養量 小学部 630kcal・27.8g 中学部 841kcal・35.3g 高等部 776kcal・32.3g	栄養量 小学部 573kcal・25.5g 中学部 767kcal・32.0g 高等部 719kcal・30.4g	栄養量 小学部 613kcal・22.2g 中学部 793kcal・28.3g 高等部 745kcal・25.9g	栄養量 小学部 606kcal・23.1g 中学部 828kcal・30.1g 高等部 773kcal・28.6g	栄養量 小学部 600kcal・26.3g 中学部 848kcal・36.3g 高等部 672kcal・31.6g
13 ・ あぶらふどん (もちむぎごはん) ・ れんこんサラダ ・ わかめじる	14 ・ ごはん ・ ぶりのゆずみそがけ ・ れんこんいりひじきのもの ・ かきたまじる	15【みやぎ水産の日】 ・ ごはん (今日は『さば』) ・ さばのカレーふうみやき ・ ちくぜんに ・ あつあげとキャベツのみそしる ・ みかん	16 ・ しょくパン ・ メープルジャム ・ ジャーマンオムレツ ・ ほうれんそうソテー ・ ミネストローネ	17 ・ チキンカレーライス ・ わかめとツナのサラダ ・ みかんゼリー
赤 鶏肉 卵 まぐろ水煮 豆腐 油揚げ 黄 米 もち麦 マヨネーズ 豆麩	赤 ぶり ひじき 大豆 鶏肉 卵 豆腐 黄 米 油	赤 さば 鶏肉 生揚げ 黄 米 油 里芋	赤 豚肉 チーズ 卵 ベーコン ウインナー 大豆 黄 パン メープルジャム じゃが芋 バター	赤 鶏肉 まぐろ水煮 わかめ 黄 米 油 じゃが芋 ゼリー
緑 玉ねぎ にんじん ねぎ れんこん とうもろこし とうもろこし 大根	緑 ゆず にんじん さやいんげん れんこん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	緑 たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ ねぎ キャベツ えのきだけ みかん	緑 玉ねぎ パセリ ほうれんそう とうもろこし にんじん トマト キャベツ	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご 赤ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし
栄養量 小学部 617kcal・25.1g 中学部 846kcal・32.0g 高等部 813kcal・31.4g	栄養量 小学部 626kcal・26.0g 中学部 850kcal・32.7g 高等部 798kcal・31.5g	栄養量 小学部 605kcal・26.7g 中学部 813kcal・33.7g 高等部 762kcal・32.2g	栄養量 小学部 634kcal・26.3g 中学部 860kcal・35.0g 高等部 825kcal・33.0g	栄養量 小学部 624kcal・21.2g 中学部 839kcal・27.1g 高等部 778kcal・25.3g
20 ・ きこのわふうスバゲティ ・ ブロッコリーサラダ ・ スイートポテト	21 ・ ごはん ・ たらのチリソースがけ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ ちゅうかコーンスープ ・ べにまどんな	22【クリスマス献立】 ・ カレーピラフ ・ ハンバーグ ・ ペンネのクリームソテー ・ たまごとチーズのスープ ・ クリスマスロールケーキ	23【冬至献立】 ・ ごはん ・ あじつけのり ・ とうにゅうなべ ・ かぼちゃのいとこに ・ ゆずゼリー	
赤 鶏肉 まぐろ水煮 黄 スバゲティ バター さつまいも 生クリーム	赤 たら 豚肉 黄 米 油 春雨	赤 ベーコン 豚肉 粉チーズ 卵 黄 米 バター 生クリーム ケーキ	赤 豚肉 小豆 豆乳 豆腐 油揚げ 黄 米 ゼリー	
緑 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ きゅうり ブロッコリー キャベツ	緑 ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ 玉ねぎ きくらげ とうもろこし 小松菜 紅まどんな	緑 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム しめじ キャベツ えのきだけ 小松菜	緑 にんじん 大根 白菜 えのきだけ 水菜 ねぎ かぼちゃ	
栄養量 小学部 582kcal・24.9g 中学部 716kcal・30.9g 高等部 663kcal・28.8g	栄養量 小学部 609kcal・23.6g 中学部 815kcal・29.9g 高等部 765kcal・28.3g	栄養量 小学部 671kcal・23.7g 中学部 901kcal・31.7g 高等部 850kcal・29.9g	栄養量 小学部 614kcal・22.3g 中学部 827kcal・27.6g 高等部 763kcal・25.9g	

○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。是非御覧下さい。

○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、11月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。