



12月の献立表

月	火	水	木	金
1 ・ ごはん ・ て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 ・ にくじゃが ・ 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 ビーマン マッシュルーム 大根 きゅうり とうもろこし 枝豆	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 小学部 519kcal・24.7g 養 中学部 661kcal・29.9g 量 高等部 808kcal・34.8g	栄 小学部 523kcal・25.2g 養 中学部 683kcal・31.2g 量 高等部 809kcal・34.2g	栄 小学部 500kcal・25.9g 養 中学部 647kcal・31.5g 量 高等部 765kcal・35.0g	栄 小学部 580kcal・27.3g 養 中学部 750kcal・34.4g 量 高等部 860kcal・39.8g	栄 小学部 499kcal・25.0g 養 中学部 645kcal・30.7g 量 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 ・ ブ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 人参 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 ブロッコリー 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 小学部 510kcal・23.7g 養 中学部 699kcal・29.0g 量 高等部 794kcal・31.9g	栄 小学部 515kcal・24.0g 養 中学部 660kcal・29.2g 量 高等部 786kcal・32.3g	栄 小学部 600kcal・27.3g 養 中学部 794kcal・35.3g 量 高等部 851kcal・38.8g	栄 小学部 530kcal・25.3g 養 中学部 679kcal・30.7g 量 高等部 844kcal・36.8g	栄 小学部 517kcal・24.7g 養 中学部 673kcal・30.2g 量 高等部 805kcal・33.1g
15 ・ マーボーやきそば ・ 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カツ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ あぶらふはつとじる	18 ・ ソフトパン ・ ウ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 ウインナー 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 小学部 559kcal・24.8g 養 中学部 730kcal・30.5g 量 高等部 806kcal・34.9g	栄 小学部 501kcal・24.0g 養 中学部 649kcal・29.3g 量 高等部 804kcal・34.3g	栄 小学部 542kcal・22.1g 養 中学部 709kcal・26.8g 量 高等部 838kcal・30.2g	栄 小学部 628kcal・22.3g 養 中学部 862kcal・29.5g 量 高等部 900kcal・30.2g	栄 小学部 557kcal・22.4g 養 中学部 716kcal・26.9g 量 高等部 882kcal・32.2g
22 【冬至献立】 ・ わかめごはん ・ とうにゅうなべ ・ かぼちゃのいとしこに ・ て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	【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 543kcal / 709kcal / 825kcal 542kcal / 698kcal / 869kcal たんぱく質 24.7g / 30.7g / 34.4g 22.3g / 28.8g / 35.8g 脂 質 18.6g / 22.5g / 23.9g 15.9g / 20.8g / 24.2g 塩 分 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	献立表はこちらから御覧になれます  ブログはこちらから御覧になれます		
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 小学部 556kcal・23.6g 養 中学部 718kcal・28.8g 量 高等部 873kcal・33.4g	栄 小学部 594kcal・28.4g 養 中学部 802kcal・37.4g 量 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。