



12月 献立予定表



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山中学校>

日	曜日	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (かのもことになるもの)		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
主食	おかず										
1	金	ごはん	ささみレモンフライ(3個) チンジャオロースー わかめスープ ドライブルー	豚肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん	たけのこ えのきたけ フルーン	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油	789 kcal 34.2 g 20.1 g 1.6 g	
4	月	青菜 ごはん	いわしの梅煮 じゃがいもの五目煮 すいとん汁 	鶏肉 油揚げ なると いわし	牛乳	にんじん さやいんげん あおな	干しいたけ ★だいこん ★はくさい ★ねぎ ごぼう	★米 じゃがいも 三温糖 小麦粉	米油	793 kcal 30.3 g 19.2 g 2.8 g	
5	火	ごはん	オムレツのミートソースかけ 小松菜とツナの和えもの なめこ汁	豚肉 卵 ツナ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん ★こまつな	たまねぎ マッシュルーム もやし なめこ ★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	716 kcal 27.7 g 19.0 g 3.0 g	
6	水	ごはん	ソースカツ ごぼうサラダ コンソメスープ プリン 	豚肉 卵 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう ★きゅうり とうもろこし ★キャベツ たまねぎ	★米 パン粉 三温糖 じゃがいも プリン 小麦粉	大豆油 マヨネーズ ごま	871 kcal 28.4 g 31.6 g 1.7 g	
7	木	ごはん	赤魚の照り焼き ひじきとむぎ豆の煮もの さつま汁 みかん 	赤魚 油揚げ さつま揚げ ★みそ 豆腐	牛乳 煮干し ひじき	にんじん さやいんげん	えだまめ ★だいこん ★ねぎ みかん	★米 三温糖 さつまいも	米油	795 kcal 36.2 g 20.4 g 2.6 g	
8	金	麦ごはん	ハヤシライス 大根サラダ ヨーグルト	ツナ 豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん トマト	★だいこん ★きゅうり グリーンピース たまねぎ	★米 麦 三温糖 じゃがいも	ごま油 米油 ハヤシルウ なまクリーム	866 kcal 30.8 g 22.9 g 2.8 g	
11	月	ごはん	鶏肉の甘酢ソースかけ すき昆布とキャベツの煮もの にらたま汁	鶏肉 さつま揚げ 卵 ★豆腐 なると	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ★にら	★キャベツ えのきたけ	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 ごま油 米油	752 kcal 34.9 g 21.3 g 2.4 g	
12	火	麦ごはん	揚げぎょうざ(3個) 野菜の中華和え マーボー豆腐	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ★にら	もやし きゅうり きくらげ たけのこ ★ねぎ しょうが	★米 麦 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま ごま油	859 kcal 30.1 g 32.7 g 3.3 g	
13	水	ゆきむすび ごはん	鶏肉のみそ焼き 大根のそぼろ煮 あぶらふのみそ汁 りんご 	鶏肉 ★みそ 豚肉 ★豆腐	牛乳 煮干し	にんじん さやえんどう ★こまつな	★だいこん しょうが ★はくさい りんご	★ゆきむすび 三温糖 かたくり粉 じゃがいも あぶらふ	ごま油	736 kcal 34.5 g 16.7 g 2.7 g	
14	木	米粉フォ カッチャ	チーズハンバーグ グリーンサラダ クリームシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	★キャベツ ★きゅうり たまねぎ グリーンピース とうもろこし	米粉フォカッチャ 三温糖 じゃがいも	ドレッシング 米油 シチュールウ	737 kcal 34.5 g 31.0 g 3.3 g	
15	金	ごはん	かつおのかりんと揚げ 五目きんぴら みやぎの恵みたっぷり汁 	かつお 豚肉 ★大豆 鶏肉 ★豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう ★だいこん ★はくさい ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 黒糖	大豆油 ごま ごま油 米油	777 kcal 36.0 g 20.9 g 2.3 g	
18	月	ごはん	さばのみそ煮 肉じゃが 豆腐のみそ汁 	さば 豚肉 豆腐 ★みそ 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	グリーンピース たまねぎ しょうが えのきたけ ★だいこん	★米 じゃがいも 三温糖	米油	853 kcal 38.3 g 26.7 g 3.0 g	
19	火	麦ごはん	中華飯 肉シューマイ(3個) フルーツヨーグルト和え	鶏肉 豚肉 いか えび うすろ卵	牛乳 ★ヨーグルト	にんじん ★チンゲンサイ	みかん 黄桃 パイン バナナ レモン しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ ★はくさい	★米 麦 グラニュー糖 かたくり粉	ごま油 なまクリーム	863 kcal 35.7 g 21.5 g 2.9 g	
20	水	麦ごはん	ほっけの塩焼き 切干大根とキャベツの煮もの 豚汁 みかん 	ほっけ 油揚げ 豚肉 ★みそ 豆腐	牛乳	にんじん	切干大根 キャベツ 干しいたけ ★ねぎ ごぼう ★はくさい みかん ★だいこん	★米 麦 三温糖 じゃがいも	米油	738 kcal 32.1 g 21.5 g 2.2 g	
21	木	えびピラフ	クリスマスチキン イタリアンサラダ 冬野菜のポトフ セレクトケーキ(いちご/チョコ) 	えび ベーコン 鶏肉 ハム ウィンナー	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし ★はくさい マッシュルーム ★キャベツ ★きゅうり ★だいこん	★米 じゃがいも かたくり粉 ケーキ	バター 大豆油 ドレッシング	いちご チョコ 872 873 29.4 29.7 29.0 32.4 2.0 2.0	
22	金	給食なし									



毎日牛乳がつかます。



魚の小骨に注意して食べましょう。



*献立は材料の都合により変更する場合があります。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。



～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材～

米・麦・牛乳・パン・みそ・しょうゆ・豆腐・油あげ・大豆・豚肉・鶏肉・たまご・わかめ・ヨーグルト・えのきたけ・なめこ・チンゲンサイ・小松菜・はくさい・だいこん・にら・ねぎ・キャベツ・きゅうり・パセリ



給食費口座振替日の
お知らせ

8期 1月4日(木)

残高のご確認をお願い致します。