

12月 献立予定表

令和7年度

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)



日 曜	献立名 ★栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。 ★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。	赤の食品 (からだをつくるもの)		緑の食品 (からだの腸子を整えるもの)		黄の食品 (エネルギーのものになるもの)		栄養価		給食の ない 学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・穀物	小	中	
		主食	おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)							
1月	ごはん ぶた丼の具 りっちゃんサラダ けんちん汁	豚肉 ハム かつお節 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ しゃぶ きゅうり コーン だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	米 強化米 こんにゃく 三温糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油	586 28.3 17.2 2.4	741 34.0 19.8 2.9	
2火	ごはん 春巻き 切干大根のオイスターソース炒め もやしのみぞスープ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	切り干し大根 だいすき じゃがいも 三温糖 ねぎ キウイフルーツ	米 強化米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	大豆油 ごま油 米油	648 20.7 25.9 1.9	830 24.9 31.6 2.5	
3水	ごはん 大豆のドライカレー ボテコロコロサラダ マロニースープ 地場産キウイフルーツ	豚肉 ハム ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン チングンサイ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり しいたけ キウイフルーツ	米 強化米 じゃがいも マロニー	米油 卵不使用ヨネギ	712 28.4 24.5 2.5	898 34.3 29.1 3.1	
4木	とり 鶏ごぼう ごはん あんかけ 焼き 小松菜とツナの和えもの 豆腐とわかめのすまし汁 ヨーグルト(中学校のみ)	鶏肉 たまご ツナ 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト(中 学校のみ)	にんじん こまつな	ごぼう しょうが グリーンピース 緑豆もやし ねぎ	米 三温糖 片栗粉	米油 ごま油	534 25.1 16.3 3.1	709 32.6 20.0 4.1	
5金	ごはん 白身魚フライバーベキューソース 春雨サラダ まめふのみぞ汁	ホキ ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	きゅうり 緑豆もやし だいこん ねぎ	米 小麦粉 緑豆はるさめ 白玉粒 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	607 22.7 16.5 2.5	767 27.2 18.7 3.2	古川西小中
8月	ごはん 有機栽培米 ひとめぼれ 彩りそぼろ 和風サラダ のべっかけ	★大崎市産有機米の日 おから ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ キウイ 緑豆もやし だいこん しいたけ	米 三温糖 さといも こんにゃく 片栗粉	米油, ドレッシング	564 30.1 14.7 2.3	717 36.5 16.6 2.8	
9火	ゆきむすび ごはん さんまの春巻魚 のんきの豆もやしの煮物 ふるさとすきやき風煮	★特別栽培米給食 さんま 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん しゅんぎく	だいすき もやし キウイ えのきだけ ねぎ	米 こんにゃく 三温糖	米油	622 28.5 23.1 2.0	801 35.6 28.1 2.4	
10水	食パン トマトオムレツ ブロッコリーのごま風味サラダ 米粉ウインナーシチュー いちごジャム	たまご ハム ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	フロッコリー にんじん	コーン キウイ 緑豆もやし たまねぎ グリーンピース	食パン じゃがいも 米粉 いちごジャム	米油 ドレッシング	704 24.8 30.4 3.1	888 30.9 37.9 4.1	
11木	もち玄米 入りごはん ビビンバ(肉炒め・辛みそ) ほうれん草のナムル わかめスープ	豚肉 みそ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが ねぎ 緑豆もやし だいすき えのきだけ	米 もち玄米 三温糖	ごま油 ごま ドレッシング	582 28.7 18.5 3.2	734 34.9 21.3 4.0	
12金	わかれ ごはん とり肉のから揚げ かみかみサラダ とんこつ 豚汁 ミルクアセロラゼリー	三本木中リクエスト献立	鶏肉 さきいか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが キウイ ごぼう だいこん ねぎ	米 片栗粉 三温糖 じゃがいも ごま油 米油	676 30.3 21.0 2.8	839 36.2 23.9 3.3	
15月	ごはん 照り焼きハンバーグ ツナマヨサラダ とうふ・ちくわ 豆腐の中華スープ	鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ コーン きくらげ たけのこ ねぎ	米 強化米 三温糖 片栗粉	ごま油 卵不使用ヨネギ ドレッシング	660 24.0 25.5 2.4	846 29.3 30.6 3.1	
16火	ごはん 揚げぎょうざ (小学校2個・中学校3個) わかめとコーンのサラダ ごくごく 五目坦メン	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん チングンサイ にら	コーン きゅうり たまねぎ にんにく キウイ 緑豆もやし	米 強化米 中華めん 小麦粉	大豆油 米油 ごま油	602 20.4 18.4 3.0	778 24.8 22.2 3.7	
17水	つや姫 ごはん ほっつけの油揚焼き 大豆の五目煮 さつまい	ほっつけ 大豆 笛かまぼこ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ だいこん はくさい ねぎ	米 こんにゃく 三温糖	米油	547 29.8 14.7 2.6	691 35.9 16.3 3.1	
18木	麦ごはん ポークカレー ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キウイ 緑豆もやし	米 押麦 じゃがいも 三温糖	米油	725 24.5 24.2 2.8	913 29.3 28.7 3.4	古川西小中5年
19金	金のいぶき ごはん とり肉のゆずみそ焼き かぼちゃの甘がめ はるさわの春雨汁	★食育の日 ★冬至給食 鶏肉 みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが ゆず えのきだけ ねぎ	米 金のいぶき玄米 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ	大豆油 ごま	631 26.0 16.0 2.0	738 30.3 17.1 2.4	
22月	パエリア ごはん とり肉のハーブソテー 地場産れんこんサラダ コンソメスープ セレクトデザート (チョコケーキor いちごケーキ or カップデザート)	★クリスマス給食 いか 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	パプリカ ビーマン にんじん バセリ	たまねぎ にんにく れんこん きゅうり キウイ だいこん	米 じゃがいも セレクトデザート (チョコケーキ・ いちごケーキ・ カップデザート)	オリーブ油 ごま 卵不使用ヨネギ	★チコケーキ 612 30.3 19.6 2.9 ★いちごケーキ 614 30.1 19.1 2.9 ★カップデザート 617 29.6 16.6 2.9	718 35.1 21.7 3.5 720 34.9 21.2 3.5 723 34.4 18.7 3.5	
23火	ごはん ボテトとレバーのケチャップ和え ごま 米粉めんのサラダ なめこたまごのスープ	豚レバー 大豆 ハム 豆腐 たまご	牛乳 チーズ	にんじん チングンサイ	きゅうり ごま なめこ ねぎ	米 じゃがいも 米粉めん 三温糖 片栗粉	大豆油 ドレッシング ごま油	685 26.1 24.5 2.8	856 31.3 29.0 3.1	三本木小



牛乳は毎日つきます



かみかみメニューは、よくかんで食べましょう



魚の小骨に注意して食べましょう



毎月19日は「食育の日」です

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～

牛乳 米 金のいぶき (玄米)
木綿豆腐 油揚げ 豚肉 鶏肉 米粉めん だいこん
こまつな チングンサイ ほうれんそう えのきだけ
はくさい ねぎ キウイフルーツ れんこん



～給食費口座振替日のお知らせ～

8期 1月5日(月)

残高のご確認をお願いいたします。