

12月 予定献立表

令和7年度

日曜	献立名		料理に使用する 6つの なかも						エネルギー (kcal)	給食のない学校		
	主食	おかず	血や肉や骨になる 赤のなかも		からだの調子をととのえる 緑のなかも		熱や力のともになる 黄のなかも					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	乳類・葉類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖類	油脂類 穀物類	小	中					
1月 ごはん	ソースカツ 梅風味あえ ごま入りもやしスープ	ひのきロースカツ あぶらあけ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし ねぎ こぼう	じめ じゅうはくとう さんなんとう じゃがいも	たいすあぶら ごめあぶら	639 236 21.0 3.1	811 283 24.4 3.9			
2月 だて正夢 ごはん	鮭のレモン風味焼き 厚揚げのみぞ煮 すいとん汁	しろさけ ひとひきにく けんえんみそ とりむねにく あぶらあけ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たけのこ だいこん ねぎ こぼう	じめ じゅかいる さんなんとう かたくりこ すいとん	ドレッシング ごめあぶら	642 30.3 21.2 1.9	804 36.4 23.9 2.2			
3月 ごはん	春巻 パンサンスウ 豆腐の中華煮	とりむねにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ えのき じょうが にんにく	じめ じゅるめ さんなんとう かたくりこ	たいすあぶら ごめあぶら ごめあぶら	710 24.2 25.4 1.9	868 28.4 28.9 2.3	下伊場野小		
4月 ごはん	オムレツの和ミートソースかけ ごほうサラダ じゃがいものみそ汁	オムレツ ひとひきにく あぶらあけ みそ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん	たまねぎ ほししいだけ えのき じょうが きゅうり コーン・ねぎ	じめ さんなんとう かたくりこ じゃがいも	ごめあぶら すりこま ノンエッグマヨ ネーズ	601 20.9 20.6 2.7	777 25.8 24.8 3.2			
5月 ごはん	ハニーチキン ピーフン炒め コーンスープ・みかんゼリー	ハニーチキン ピーフン コーンスープ	どりもにく みそ ぶたもにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン バセリ	にんにく じょうが キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン	ごめあぶら はみつ ビーフン じゃがいも	669 29.8 20.0 2.6	852 36.1 23.5 3.2			
8月 ごはん	タルタルソース入り鮭メンチカツ 切り大根の焼きそば風 とん汁	タルタルソース 切り大根 とん汁	ぶたもにく どうぶ	ぎゅうにゅう ヒーマン	にんじん ヒーマン バセリ	きりほじり キャベツ もやし たまねぎ はくさい こぼう だいこん ねぎ	たいすあぶら ごめあぶら	650 29.2 22.2 2.4	797 29.7 24.6 2.7			
9月 ミルクパン	ハンバーグのトマトデミソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ワインソース セージ	ぶたもにく どうぶ	ぎゅうにゅう にんじん バセリ	キャベツ きゅうり コーン だいこん セロリ たまねぎ	ミルクパン さくらんとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ フレンチドレッ シング	687 24.0 32.2 2.8	879 29.7 40.3 3.5			
10月 麦ごはん	中華飯の具 フルーツポンチ	中華飯の具 フルーツ	ぶたもにく いか ぬきび うずらたまご	ぎゅうにゅう にんじん チングンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいだけ じょうが バナナ・モモ パイナップル・みかん	にんにく あらわぎ かたくりこ ちらうざらとう	こまあぶら	603 23.8 13.5 2.3	764 28.8 15.3 2.8			
11月 ごはん	さばの塩焼き さき昆布の煮物 せんべい汁・みかん	さばの塩焼き さき昆布の煮物 せんべい汁	さば あぶらあけ どりもにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	だいこん じょうが ほししいだけ だいこん ねぎ みかん	じめ いいこんにゃく さんなんとう かやせんべい	ごめあぶら	641 28.7 22.1 1.7	797 33.8 25.2 2.0			
12月 ごはん	牛肉入りコロッケ チンジャオロースー 中華風なめこ汁	牛肉入りコロッケ チンジャオロースー 中華風なめこ汁	ぶたもにく だまご どうぶ	ぎゅうにゅう ヒーマン あかヒーマン	きビーマン たけのこ なめこ ねぎ	じめ ぎゅうにくいりコ ロッケ さんなんとう かたくりこ じゃがいも	ごめあぶら	644 25.8 21.5 2.2	797 31.0 25.0 2.5			
15月 ゆきむすび	赤魚の白しょゆ焼き 豚バラ大根 どさんこ汁	赤魚の白しょゆ焼き 豚バラ大根 どさんこ汁	あかうお ぶたバラにく ひとひきにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	たいこん にんにく じょうが たまねぎ キャベツ コーン	じめ いたこんにやく じゅうはくとう じゃがいも	ごめあぶら むえんパー	556 25.1 18.0 1.7	688 30.2 20.7 2.0			
16月 ごはん	豆腐ハンバーグのきのこソースかけ じゃがいものそぼろ煮 五目うめん汁・りんご	豆腐ハンバーグ じゃがいものそぼろ煮 五目うめん汁	とうふハンバーグ ぶたひきにく どりもにく あぶらあけ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	ひないめし のきだけ じょうが だいこん ほししいだけ ねぎ りんご	じめ さんなんとう かたくりこ じゃがいも いとこにやく かたくりこ うめん	ごめあぶら	689 26.5 23.2 1.8	858 31.9 27.0 2.4			
17水 麦ごはん	ポークカレー こんにゃくサラダ ミニアセロラゼリー	ポークカレー こんにゃくサラダ ミニアセロラゼリー	ロースハム ぶたもにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ぎゅうり もやし コーン にんにく じょうが たまねぎ りんご	じめ あらわぎ ザラダ こんにゃく じゃがいも	ごめあぶら	647 23.7 19.6 2.7	853 29.2 25.4 4.3			
18木 ごはん	ささみフライBBQソースかけ キャベツの昆布あえ みそスープ	ささみフライ キャベツの昆布あえ みそスープ	ささみフライ ひとひきにく みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン はくさい ねぎ	じめ さんなんとう じゃがいも	たいすあぶら ごまあぶら ごめあぶら	636 28.5 22.7 2.4	762 31.5 25.3 3.0			
19金 つや姫	ほっけの塩焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁	ほっけの塩焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁	ほっけ ぶたもにく みそ	ぎゅうにゅう にほし	たまねぎ じょうが ほししいだけ さやいんげん	じめ じゅうはくとう さんなんとう かたくりこ じゃがいも	ごめあぶら	556 29.3 14.6 1.6	701 35.2 16.6 2.1			
22月 とうもろこし	フライドチキン コールスローサラダ 冬野菜のボトフ・セレクトケーキ	クリスマス給食	とうもろこし	ワインソース セージ	にんじん あかヒーマン	きビーマン あかヒーマン きゅうり たまねぎ	むえんパー だいすあぶら フレンチドレッ シング	700 645 24.5 22.9 2.9	803 29.2 26.1 3.7			
23火	ミートソーススパゲティー やさい野菜サラダ あさりのスープ	下伊場野産 つや姫	ひのきにく ひにレバー あさり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ヒーマン バセリ	にんにく トマト ヒーマン キャベツ きゅうり コーン はくさい	むえんパー だいすあぶら フレンチドレッ シング	523 24.5 28.2 2.7	624 21.9 18.9 3.5	教小 鹿島台小 松山中 鹿島台中		

※材料や気象条件等により、献立が変更になる場合があります。



…牛乳は毎日つきます



…魚の小骨に注意して食べましょう



…強化米入りごはんの日があります

★ 今月の地場産品 ★

【大崎市産】
米 ねぎ

【宮城県産】

牛乳 麦 みそ パン うめん きゅうり ねぎ 白菜 えのきだけ

ひなしめじ ウィンナー ハム たまご わかめ 豆腐



給食費口座振替日のお知らせ

第8期 令和8年1月5日(月)

残高のご確認をお願いします