




# 12月 予定献立表



令和7年度

大崎東学校給食センター(にしいろキッチン)

日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない 学校				
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの調子をととのえる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)						
				1群		2群		3群		4群			5群		6群	
		主食		おかず		魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	乳類・鶏類 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 揚げ物類		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		ぶたロースカツ あぶらあげ とりひきにく とうふ 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 なめしめじ たまねぎ コーン	こめ しょうはくとう さんおんとう じゃがいも	だいずあぶら ごま こめあぶら	639 23.6 21.0 3.1	811 28.3 24.4 3.9				
2	火	だて正夢 ごはん	鮭のレモン風味焼き 厚揚げのみそ煮 すいとん汁	 下伊場野産 だて正夢	しろさけ なまあげ ぶたひきにく げんえんみそ とりむねにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	だけのこ だいこん はくさい ねぎ ごぼう	こめ じゃがいも さんおんとう かたくりこ すいとん	ドレッシング こめあぶら	642 30.3 21.2 1.9	804 36.4 23.9 2.2				
3	水	ごはん	春巻 パンサンスウ 豆腐の中華煮		とりむねにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり・だいこん キャベツ・たまねぎ えのきだけ・だけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ はるさめ しょうはくとう かたくりこ	だいずあぶら ごまあぶら こめあぶら	710 24.2 25.4 1.9	868 28.4 28.9 2.3	下伊場野小			
4	木	ごはん	オムレツの和ミートソースがけ ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	かみかみメニュー	オムレツ ぶたひきにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ ほししいたけ えのきだけ ぶなしめじ ごぼう・きゅうり コーン・ねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら すりごま ノンエッグマヨ ネース	601 20.9 20.6 2.7	777 25.8 24.8 3.2				
5	金	ごはん	ハニーチキン ビーフン炒め コーンスープ・みかんゼリー	 散玉小学校 リクエスト給食	とりももにく みそ ぶたももにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン パセリ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ コーン クリームコーン	こめ はちみつ ビーフン じゃがいも	こめあぶら	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 切干大根の焼きそば風 とん汁	かみかみメニュー 大崎市産 有機栽培米の日	ぶたももにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	きりほしだいこん キャベツ・もやし たまねぎ・はくさい ごぼう だいこん ねぎ	こめ じゃがいも いたこんにやく	だいずあぶら こめあぶら	650 26.2 22.2 2.4	787 29.7 24.6 2.7				
9	火	ミルク パン	ハンバーグのトマトデミソースがけ マカロニサラダ コンソメスープ		ハンバーグ ウィンナーソー セージ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	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 さんおんとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネース 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	水	麦ごはん	中華飯の具 フルーツポンチ		ぶたももにく いなか むきえび うすらだまこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん はくさい ほししいたけ しょうが バナナ・モモ パイナップル・みかん	こめ おしむぎ かたくりこ ちゅうざらとう	こめあぶら	603 23.8 13.5 2.3	764 28.8 15.3 2.8				
11	木	ごはん	さばの塩焼き すき昆布の煮物 せんべい汁・みかん	かせ予防給食 かみかみメニュー	さば あぶらあげ とりももにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	だいずもやし ほししいたけ はくさい だいこん ねぎ みかん	こめ いとこんにやく さんおんとう かやきせんべい	こめあぶら	641 28.7 22.1 1.7	797 33.8 25.2 2.0				
12	金	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		ぶたももにく だまこ とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン	きピーマン だけのこ なめこ ねぎ	こめ ぎゅうにくいりコ ロッケ さんおんとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら こめあぶら	644 25.8 21.5 2.2	797 31.0 25.0 2.5				
15	月	ゆきむすび ごはん	赤魚の白しょうゆ焼き 豚バラ大根 どさんこ汁	特別栽培米 ゆきむすび	あかうお ぶたバラにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン	こめ いたこんにやく しょうはくとう じゃがいも	こめあぶら むえんバター	556 25.1 18.0 1.7	688 30.2 20.7 2.0				
16	火	ごはん	豆腐ハンバーグのきのこソースがけ じゃがいものそぼろ煮 五目うーめん汁・りんご	かみかみメニュー	とうふハンバーグ ぶたひきにく とりももにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ えのきだけ しょうが だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ・りんご	こめ・さんおんとう かたくりこ じゃがいも いとこんにやく かたくりこ うーめん	こめあぶら	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 こんにやくサラダ ミニアセロゼリー	かみかみメニュー	ロースハム ぶたももにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが たまねぎ りんご	こめ おしむぎ サラダこんにやく じゃがいも	こめあぶら	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ソースがけ キャベツの昆布あえ みそスープ		ささみフライ ぶたひきにく 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	こめ さんおんとう じゃがいも	だいずあぶら ごまあぶら ごま こめあぶら	636 28.5 22.7 2.4	762 31.5 25.3 3.0				
19	金	つや姫 ごはん	ほっけの塩焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁	下伊場野産 つや姫	ほっけ ぶたももにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも つきこんにやく さんおんとう	こめあぶら	556 29.3 14.6 1.6	701 35.2 16.6 2.1				
22	月	とうもろこし ごはん	フライドチキン コールスローサラダ 冬野菜のポトフ・セレクトケーキ	クリスマス給食	ウィンナーソー セージ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	きピーマン コーン キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい だいこん	こめ じゃがいも	むえんバター だいずあぶら フレンチドレ ッシング	チョコ ケーキ 645 24.5 22.9 2.9	チョコ ケーキ 803 29.2 26.1 3.7				
23	火	ミートソース スパゲティ	野菜サラダ あさりのスープ		ぶたひきにく お肉レバー あさり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン はくさい	スパゲティ じゃがいも	こめあぶら フレンチドレ ッシング	523 24.5 18.2 2.7	624 28.9 21.1 3.4	散玉小 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 うーめん きゅうり ねぎ 白菜 えのきだけ  
ぶなしめじ 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