

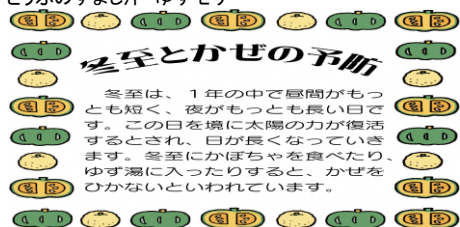
令和7年

12月 小 学 校 学 校 給 食 献 立 表

宮城共同調理場(283-6887)

日 曜	こ ん だ て め い 食材等の都合により献立がかわることがあります			しょくひんのはたらき					えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 (みどり)				
1 月	ごはん	牛乳	ぼう 棒ぎょうざ 切り干し大根のあえもの はっほうさい 八宝菜	ごはん かたくりこ ぎょうざの皮	あぶら ごま油 ドレッシング	ぶたにく えび いか なた うずらの卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 切り干し大根 たまねぎ はくさい にんにく しょうが もやし しいたけ	586 24.0 18.0 1.8
2 火	ツイストパン	牛乳	チーズインハンバーグデミグラスソースかけ コーンサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ だいこん セロリ にんにく コーン	624 25.9 24.5 3.1
3 水	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 鶏肉と野菜の煮物 はくさい 白菜とえのきのみそ汁 みかん	ごはん さといも さとう	あぶら	ほっけ とうふ とりにく みそ 油あげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにやく はくさい だいこん ねぎ えのきたけ みかん	580 26.5 13.9 2.3
4 木	ごはん	牛乳	にく 肉だんご(2) うま塩サラダ 麻婆豆腐 しお とうふ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	肉だんご ぶたにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	642 24.4 20.6 2.9
5 金	うどん	牛乳	ミニココア揚げパン ブロッコリーとツナのサラダ ごもく 五目うどん汁	うどん パン さとう	あぶら	ぶたにく ツナ 油あげ とうふ なると	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	623 25.7 17.9 3.4
8 月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり酢あえ のっぺい汁	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま油	さば みそ とりにく とうふ ちくわ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい だいこん ごぼう こんにやく ねぎ もやし しいたけ	563 26.6 15.6 2.2
9 火	ごはん	牛乳	とうふ 豆腐ハンバーグ和風ソースかけ にんじんしりしり キャベツ豚汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	豆腐ハンバーグ ツナ たまご ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ こんにやく	594 28.4 16.9 2.6
10 水	ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め さんしよく 三色サラダ すい 水ぎょうざスープ	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざの皮	あぶら ごま油 ドレッシング	厚揚げ なると ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが しいたけ	600 22.3 18.5 2.1
11 木	ごはん	コーヒ 牛乳	チキンソースカツ キャベツのあさづけ いなか じる 田舎汁	ごはん じゃがいも さとう パン粉	あぶら	とりにく とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん もやし ねぎ	606 23.4 17.0 2.5
12 金	ごはん	牛乳	まえばし 小麦豚ハヤシライス はなやさい 花野菜サラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく コーン カリフラワー きゅうり	658 23.0 20.9 1.9
15 月	あわ 菜ごはん	牛乳	ぶりフライ(ソ) こんぶ とりにく 鶏肉とだいこんの煮つけ	ごはん パン粉 さとう	あぶら	ぶり とりにく さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにやく	652 25.4 22.1 2.1
16 火	ごはん	ジョ ア	いかなゲット(2) タコライスの具 チンゲンサイのクリームスープ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	いか だいず ぶたにく ミートボール	ジョ ア 牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ コーン しめじ にんにく	588 23.7 13.3 2.3
17 水	ラーメン	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい(2) 小松菜のナムル しお 塩ラーメンスープ アセロラミニゼリー	ラーメン さとう ゼリー しゅうまいの皮 かたくりこ	あぶら ごま ごま油	えび ぶたにく なると	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし キャベツ ねぎ コーン たまねぎ にんにく	564 24.3 15.7 3.7
18 木	こめっこばん	牛乳	ほきのり塩フライ カラフルサラダ かぼちゃのポタージュ	パン パン粉	あぶら ドレッシング バター	ほき ベーコン	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ パプリカ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	622 25.1 24.0 2.6
19 金	むぎ 麦ごはん	牛乳	だいず い 大豆入りひき肉カレー わかめサラダ い ナタデココ入りヨーグルトあえ	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	だいず ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ もも パイン しょうが にんにく	691 19.8 19.5 2.7
22 月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら とうふのすまし汁 ゆずゼリー	ごはん さとう パン粉 ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく さつまあげ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん かぼちゃ	れんこん ごぼう こんにやく しいたけ はくさい だいこん ねぎ えのきたけ	659 20.4 19.9 2.0
23 火	くろ 黒パン	牛乳	ハムチーズピカタ コールスローサラダ ペンネのトマトクリーム煮	パン マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ	ハム たまご ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ にんにく レモン	688 25.3 25.1 2.4
24 水	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のねぎソースかけ かんてんサラダ にく 肉入りワンタンスープ	ごはん さとう かたくりこ ワンタンの皮	あぶら ごま油 ドレッシング	とりにく ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	659 24.0 25.7 2.8
〈行事食 冬至〉 ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら とうふのすまし汁 ゆずゼリー										622 24.3 19.4 2.5
〈粟ごはんについて〉										月平均栄養量

<行事食 冬至>

ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら
とうふのすまし汁 ゆずゼリー

冬至とかせの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かせをひかないといわれています。

<粟ごはんについて>

宮城地区でとれた粟を使用しています。献穀粟と呼ばれ、昭和25年から毎年皇室に献上されている歴史ある粟です。今年で76回目になります。みなさんが住んでいる地域のよさを知り、感謝していただきましょう。



○こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です。

○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。

○()の数字はもりつけ数です。

○(ソ)はソースが別につきます。