

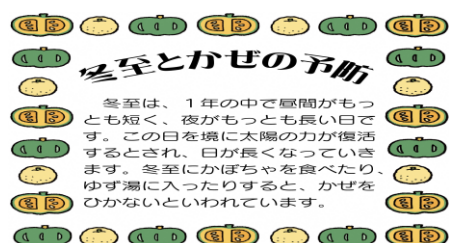
令和7年

12月 中学校学校給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	献立名 食材等の都合により献立が変わることがあります			食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	月	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ 切り干し大根のあえもの 八宝菜	豚肉 えび いか なるとう 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 ししいたけ	ごはん 片栗粉 ぎょうざの皮	油 ごま油 ドレッシング	740 28.6 20.8 2.0	
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	ハンバーグ ベーコン 大豆	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	パン じゃがいも マカロニ さとう	油 ドレッシング	789 31.9 29.7 4.0	
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 白菜とえのきのみそ汁 みかん	ほっけ とうふ 鶏肉 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	ごはん さといも さとう	油	719 31.5 15.5 2.7	
4	木	ごはん	牛乳	肉だんご(3) うま塩サラダ 麻婆豆腐	肉だんご 豚肉 大豆 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	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	821 29.9 25.2 3.6	
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 五目うどん汁	豚肉 ツナ 油あげ とうふ なるとう	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	うどん パン さとう	油	763 30.6 19.3 4.3	
8	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり酢あえ のっぺい汁	さば みそ 鶏肉 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	ごはん さといも さとう 片栗粉	油 ごま油	726 33.1 18.0 2.6	
9	火	ごはん	牛乳	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	豆腐ハンバー グ ツナ たまご 豚肉 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	ごはん じゃがいも さとう 片栗粉	油 ごま	737 33.7 19.0 3.0	
10	水	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め 三色サラダ 水ぎょうざスープ	厚揚げ 豚肉 なるとう	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 ししいたけ	ごはん さとう 片栗粉 ぎょうざの皮	油 ごま油 ドレッシング	749 26.2 20.9 2.3	
11	木	ごはん	コーヒー 牛乳	チキンソースカツ キャベツのあさづけ 田舎汁	鶏肉 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	ごはん じゃがいも さとう パン粉	油	755 27.7 19.4 2.9	
12	金	ごはん	牛乳	まえばし麦豚ハヤシライス 花野菜サラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	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	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	806 26.8 23.7 2.3	
15	月	栗ごはん	牛乳	ぶりフライ(ソ) 昆布づけ 鶏肉とだいこんの煮つけ	ぶり 鶏肉 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	ごはん パン粉 さとう	油	843 31.6 27.2 2.4	
16	火	ごはん	ジョア	いかナゲット(3) タコライスの具 チンゲンサイのクリームスープ	いか 大豆 豚肉 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	ごはん じゃがいも さとう	油 バター	764 30.1 16.7 2.6	
17	水	ラーメン	牛乳	海鮮しゅうまい(23) 小松菜のナムル 塩ラーメンスープ アセロラミニゼリー	えび 豚肉 なるとう	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	ラーメン さとう ゼリー しゅうまいの皮 片栗粉	油 ごま ごま油	737 31.3 18.1 4.5	
18	木	こめっこぱん	牛乳	ほきのり塩フライ カラフルサラダ かぼちゃのポターージュ	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	パン パン粉	油 ドレッシング バター	797 32.0 29.4 3.3	
19	金	麦ごはん	牛乳	大豆入りひき肉カレー わかめサラダ ナタデココ入りヨーグルトあえ	大豆 豚肉	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	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	864 23.8 22.1 3.1	
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	豚肉 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 ししいたけ はくさい だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう パン粉 ゼリー	油 ごま	780 23.6 20.8 2.4	
23	火	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	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	パン マカロニ さとう	油 マヨネーズ	849 30.7 29.2 3.4	
24	水	ごはん	牛乳	若鶏のねぎソースかけ かんてんサラダ 肉入りワントンスープ	鶏肉 豚肉	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	ごはん さとう 片栗粉 ワタンの皮	油 ごま油 ドレッシング	844 29.9 31.5 3.3	
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											月平均栄養量	782 29.6 22.6 3.0
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											〈栗ごはんについて〉	

<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

<栗ごはんについて>

宮城地区でとれた栗を使用しています。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栗です。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。