



12月のよていこんだてひょう



令和3年12月1日
石巻市東学校給食センター

曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいじつのはたらき			えいようか エネルギー たんぱくしつ しぼう えんぶん	備 考 (給食止め)	
		あかのななかま	みどりのななかま	きいろのななかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
1 水	パンブキン パン 牛乳	しらすいりかきあげ みつばいりおひたし ごもくうどん	牛乳、鶏肉、油揚げ うずら卵 しらす入りかき揚げ	にんじん、ほうれんそう もやし、糸みつば、ごぼう しいたけ、長ねぎ	パンブキンパン キャノーラ油、上白糖 うどん	651 Kcal 23.2 g 26.0 g 3.4 g	
2 木	ごはん 牛乳	あじのこうみやき ずきやきふうに まめふのみそしる	牛乳、あじ、豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	しょうが、にんじん、白菜 しいたけ、えのきたけ ごんにやく、長ねぎ、大根	ごはん、ごま油、米油 上白糖、じゃがいも まめふ	641 Kcal 29.7 g 17.4 g 3.0 g	山下小 石巻小5年 稲井小6年
3 金	ごはん 牛乳	チキンカレー ブロッコリーサラダ パインかん	牛乳、鶏肉 チーズ	パイン、ブロッコリー きゅうり、にんじん、キャベツ しょうが、玉ねぎ、りんご ブルーベリー、グリーンピース	ごはん、米油 じゃがいも ドレッシング	671 Kcal 19.0 g 19.5 g 2.7 g	石巻小・大街道小 万石浦小・鮎川小 大原小・寄磯小 稲井小6年
6 月	ごはん 牛乳	さばのごまふうみやき ひじきのいりに だいこんとしめじのみそしる	牛乳、さば、ひじき 大豆、油揚げ、みそ さつまあげ	にんじん、ごんにやく えだまめ、大根 しめじ、ごまつな	ごはん、ごま油、ごま 上白糖	687 Kcal 25.2 g 24.7 g 2.6 g	寄磯小
7 火	ごはん 牛乳	ささかまのいそべあげ キャベツとぶたにくのみそいため はっとじる	牛乳、笹かまぼこ たまご、あおのり 豚肉、みそ、鶏肉	にんじん、キャベツ もやし、ピーマン、ごぼう 大根、糸みつば	ごはん、小麦粉 キャノーラ油、ごま油 上白糖、すいとん	607 Kcal 23.2 g 15.9 g 2.6 g	住吉小・渡波小 万石浦小2年
8 水	せわり ソフトパン 牛乳	しおやきそば ポイルウインナー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳、ウインナー ヨーグルト 生クリーム、豚肉 えび	みかん、パイン、黄桃 しょうが、にんじん 玉ねぎ、もやし、キャベツ ピーマン	ソフトパン 上白糖、米油 かたくり粉、中華めん	672 Kcal 23.2 g 25.6 g 3.3 g	渡波小 山下小4.6年
9 木	ごはん 牛乳	いためピビンバ もずくスープ みかん	牛乳、豚肉、豆腐 もずく、うずら卵	みかん、しょうが にんじん、大豆もやし ほうれんそう、白菜	ごはん、米油、上白糖 ごま油、ごま	611 Kcal 22.6 g 18.0 g 2.2 g	釜小 山下小2.3.5年
10 金	ごはん 牛乳	ささみのレモンソース だいこんとツナのサラダ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳、鶏ささみ ツナ、たまご	レモン、にんじん、大根 きゅうり、玉ねぎ コーン、長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 ドレッシング	661 Kcal 28.9 g 18.6 g 2.5 g	鮎田小 大街道小 稲井小2年
13 月	ごはん 牛乳	にらたまのあまずんかけ はるさめサラダ しおワンダンスープ	牛乳、ニラ玉、鶏肉	玉ねぎ、えだまめ にんじん、きゅうり、白菜 たけのこ、スリムねぎ	ごはん、米油、上白糖 かたくり粉、ごま油 はるさめ、ワンタン ドレッシング	612 Kcal 20.3 g 15.8 g 2.5 g	
14 火	ごはん 牛乳	さけのチーズふうみやき キャベツとコーンのソテー もやしのごまみそスープ	牛乳、鮭、チーズ バラベーコン、豚肉 みそ	パセリ、にんじん キャベツ、しめじ コーン、ピーマン、玉ねぎ もやし、メンマ	ごはん、米油、ごま	608 Kcal 27.8 g 17.7 g 2.8 g	開北小
15 水	ミルクパン 牛乳	かぼちゃコロッケ とりにくとペンネのトマトに コンソメスープ	牛乳、鶏肉 ショルダーベーコン	玉ねぎ、しめじ トマト、ピーマン セロリ、にんじん キャベツ	ミルクパン キャノーラ油、米油 上白糖、ペンネ かぼちゃコロッケ	677 Kcal 23.3 g 24.5 g 3.5 g	大街道小 鹿薮小
16 木	ごはん 牛乳	むししゅうまい(2こ) わかめとささかまのちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳、わかめ 笹かまぼこ 豚肉、みそ、豆腐 しゅうまい	にんじん、きゅうり キャベツ、しょうが 長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ しいたけ、にら	ごはん、ドレッシング 米油、上白糖 かたくり粉、ごま油	678 Kcal 25.4 g 21.0 g 3.2 g	湊小 山下小5年
17 金	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ とりにくとだいこんのいりに えのきととうふのみそしる	牛乳、赤魚、鶏肉 豆腐、みそ	しょうが、大根、にんじん えだまめ、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、米油 上白糖	634 Kcal 27.9 g 18.3 g 2.4 g	湊小・寄磯小 山下小5年
20 月	ごはん 牛乳	かつおフライ だいこんとみずなのサラダ チンゲンさいのスープ	牛乳、かつおフライ 鶏ささみ、豆腐	にんじん、大根、水菜 コーン、しめじ、白菜 たまごたけ、チンゲン菜	ごはん、キャノーラ油 米油、ごま油 ドレッシング	614 Kcal 22.2 g 18.5 g 2.2 g	
21 火	ごはん 牛乳	もみのきハンバーグてりやきソース もやしとコーンのソテー ふゆやさいポトフ	牛乳、ウインナー もみの木型ハンバーグ	もやし、玉ねぎ、にんじん コーン、ピーマン、白菜 かぶ、ブロッコリー	ごはん、上白糖、ごま かたくり粉、米油 じゃがいも	602 Kcal 20.8 g 16.8 g 2.0 g	
22 水	バター ロール 牛乳	フライドチキン クリスマスサラダ かぼちゃのポタージュ ★クリスマスデザート	牛乳、鶏肉、生クリーム ロースハム、チーズ スキムミルク	しょうが、にんじん キャベツ、ブロッコリー 玉ねぎ、かぼちゃ	バターロールパン かたくり粉、米油 キャノーラ油 ドレッシング クリスマスデザート	751 Kcal 29.5 g 30.9 g 3.2 g	
23 木		2学期終業式					

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ◎🍴 はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。
 ◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。
 ◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。