

令和5年度 12月 予定献立

塩竈市立玉川中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	金	ご飯	○	豚キムチ汁 納豆 ふるさと給食☆ みそおでん (あつあつ笹かま1枚こんにやく2枚)	牛乳,豚肉,豆腐,納豆, ささかまぼこ,みそ	ごはん,じゃがいも,こ んにやく,三温糖,ごま	しめじ,もやし,白菜, 白菜キムチ,長ねぎ,に んじん	706 kcal 26.5 g 17.2 g 3.0 g	
4	月	チョコレートパン	○	中華風コーンスープ 肉団子トマトソース (1人2個) キャベツのソテー	牛乳,鶏肉,卵,肉団子	パン,じゃがいも,でん 粉,油	にんじん,玉ねぎ,もやし, 椎茸,ほうれん草,とうも ろこし,キャベツ	770 kcal 29.4 g 27.2 g 3.1 g	
5	火	【1・3学年のみ給食】 ご飯	○	わかめの味噌汁 さんまの生姜煮 肉入りきんぴら	牛乳,わかめ,豆腐,油 揚げ,みそ,さんま,豚 肉	ごはん,油,こんにやく, 三温糖,ごま油,ごま	だいこん,玉ねぎ,ごぼ う,にんじん	807 kcal 31.5 g 28.2 g 2.9 g	
6	水	食パン	○	ジャム (いちご) マカロニスープ ピザ春巻き イタリアンサラダ	牛乳,ベーコン	パン,マカロニ,じゃが いも,油,ジャム	キャベツ,にんじん,玉ね ぎ,ブロッコリー,きゅう り,とうもろこし	810 kcal 25.7 g 29.5 g 3.6 g	
7	木	ご飯	○	じゃがいもの味噌汁 ネギ塩豚肉丼 果物(オレンジ)	牛乳,豆腐,油揚げ,み そ,豚肉,豚肉	ごはん,じゃがいも,油, ごま,ごま油	玉ねぎ,もやし,長ね ぎ,レモン,オレンジ	791 kcal 31.4 g 26.9 g 2.5 g	
8	金	ご飯	○	スンドゥブ しゅうまい(1人3個) もやしと小松菜のナムル	牛乳,豆腐,あさり,み そ,しゅうまい	ごはん,三温糖,ごま, ごま油	白菜キムチ,キャベツ,に んじん,玉ねぎ,にら,えの き,小松菜,もやし	705 kcal 27.8 g 16.5 g 2.3 g	
11	月	菜めし	○	仙台芋煮 ふるさと給食☆いかと大根の煮物	牛乳,豚肉,豆腐,みそ, いか,さつま揚げ	ごはん,里芋,こんにゃ く,三温糖	白菜,にんじん,ごぼう, しめじ,長ねぎ,だいこ ん,さやえんどう	701 kcal 29.5 g 12.9 g 3.8 g	
12	火	ソフト背割りコッペパン	○	コンソメスープ チリコンカン ヨーグルト	牛乳,ベーコン,豚肉, レンズまめ,ひよこ豆, ヨーグルト	パン,じゃがいも,油, ゼリー	キャベツ,にんじん,玉 ねぎ	758 kcal 29.5 g 25.0 g 2.4 g	
13	水	ご飯	○	野菜の味噌スープ メンチカツ スパゲティサラダ	牛乳,豚肉,みそ,ハム	ごはん,油,スパゲッ ティ,三温糖	キャベツ,玉ねぎ,にんじ ん,もやし,えのき,とうも ろこし,きゅうり	881 kcal 28.6 g 29.9 g 2.4 g	
14	木	ココアパン	○	肉団子の春雨スープ ジャーマンポテト	牛乳,肉団子,ウイン ナー,チーズ	パン,春雨,じゃがい も,油	白菜,もやし,にんじ ん,椎茸,長ねぎ,玉ね ぎ	803 kcal 28.3 g 29.6 g 3.3 g	
15	金	ご飯	○	けんちん汁 鯖の味噌煮 茎わかめの炒め物	牛乳,豆腐,油揚げ,さ ば,わかめ,さつま揚 げ,油揚げ	ごはん,じゃがいも,こ んにやく,ごま油,油,こ んにやく,三温糖	だいこん,にんじん,ご ぼう,長ねぎ,たけのこ, 椎茸	826 kcal 33.3 g 26.4 g 4.1 g	
18	月	食パン	○	ジャム (ブルーベリー) ポトフ オムレツのトマトソースがけ	牛乳,ウインナー,オム レツ	パン,じゃがいも,パ ター,三温糖,ジャム	だいこん,にんじん,玉ね ぎ,キャベツ,トマト	788 kcal 28.6 g 29.7 g 4.1 g	
19	火	ご飯	○	水餃子のスープ チャブチェ	牛乳,豚肉	ごはん,春雨,油,ごま 油,ごま	白菜,にんじん,たけの こ,長ねぎ,玉ねぎ,椎 茸,にら	756 kcal 25.3 g 17.1 g 2.1 g	
20	水	ミルクパン	○	ふるさと給食☆たらのきのごソース ミネストローネ	牛乳,ベーコン,大豆, たら,バター	パン,じゃがいも,三温 糖,でん粉,薄力粉,油, えのき,マッシュルーム	玉ねぎ,にんじん,キャ ベツ,トマト,しめじ, えのき,マッシュルーム	795 kcal 31.9 g 31.4 g 3.4 g	
21	木	ご飯	○	ブラウンシュュー サウザンサラダ クリスマスセレクトデザート	牛乳,豚肉,ハム	ごはん,油,じゃがいも, ドレッシング	にんじん,玉ねぎ,マッ シュルーム,キャベツ,きゅう り,とうもろこし	882 kcal 27.5 g 29.2 g 2.9 g	
22	金	お 弁 当 の 日 (全 校 集 会)							
1/9	火	お 弁 当 の 日 (全 校 集 会)							
1/10	水	お 弁 当 の 日 (回 数 調 整)							

※都合により献立が変更になる場合があります。

<お知らせ①>

下記の日程は給食がありませんのでご注意ください。

- ・12月5日(火) **2学年 校外学習のため給食はありません。** 昼食については、学年だより等でご確認ください。
※1学年・3学年は給食提供日です。
- ・12月22日(金) 全学年 お弁当の日

<お知らせ②>

冬休み前の給食は12月21日(木)が最終日となります。最後の給食当番になったみなさんは、給食着を洗濯し、アイロンをかけて、冬休み後に忘れずに持ってきてください。

なお、冬休み明けはお弁当の日となっております。給食開始は1月11日(木)です。