

🎄🎅🦋🎄🎅🦋🎄🎅🦋🎄🎅🦋🎄🎅🦋🎄🎅🦋🎄🎅🦋🎄🎅🦋🎄🎅🦋
12月 予定献立表

令和5年度 志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 (赤)		主に調子を整える食品 (緑)		主に熱や力になる食品 (黄色)		
		主食	のみもの			おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	金	 キムたくごはん	 牛乳	699	30.3	豚肉 鶏肉 高野豆腐 鶏卵	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たくあん キムチ キャベツ 白菜 ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉	油 ごま	
4	月	 麦ごはん	 牛乳	750	31.9	いか 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 でんぷん さとう 小麦粉	油 ごま油	
5	火	 麦ごはん	 牛乳	813	40.4	牛肉 みそ まぐろ油漬 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ 白菜 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま	
6	水	 パスタ	 牛乳	728	34.4	鮭 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ほうれん草 パジル トマト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく レモン キャベツ	スバグッティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 バター 油	
7	木	 ごはん	 牛乳	736	37.6	ちくわ みそ うずらの卵 さつま揚げ 豚肉 たら 豆乳	牛乳 昆布	にんじん	大根 れんこん グリーンピース みかん	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油	
8	金	 狭山茶揚げパン	 牛乳	759	32.0	きな粉 あさり	牛乳 わかめ 昆布 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま	
11	月	 ゆかりごはん	 牛乳	673	30.4	鶏卵 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜 しそ	大根 ねぎ きゅうり なめこ	米 さとう	油 ごま	
12	火	 中華めん	 牛乳	936	42.4	豚肉 えび サーモン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん 青ピーマン	しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	中華めん 小麦粉 でんぷん じゃがいも	ごま油 油	
13	水	 ごはん	 牛乳	803	33.8	ぶり 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	米 さつまいも	ごま油 マヨネーズ	
14	木	 麦ごはん	 牛乳	876	24.3	牛肉	牛乳 寒天	にんじん トマト	にんにく みかん しょうが りんご パインアップル 玉ねぎ レモン	米 さとう じゃがいも 小麦粉 麦 グラニュー糖	油	
15	金	 麦ごはん	 牛乳	846	35.9	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 もやし キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま	
18	月	 麦ごはん	 牛乳	859	31.0	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	キャベツ ねぎ にんにく 白菜 しいたけ	米 でんぷん 麦 さとう 小麦粉	油 ごま油	
冬至献立&食育の日献立												
19	火	 麦ごはん	 牛乳	695	28.7	さわら みそ 生揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ゆず ごぼう 大根 ねぎ	米 でんぷん さとう さといも 麦 こんにゃく はちみつ	油	
お楽しみ献立												
20	水	 ウィンナー入り ピラフ	 飲む ヨーグルト	738	34.6	ウインナー 鶏肉 ベーコン	ヨーグルト 寒天	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース ぶどう いちご キャベツ	米 はちみつ じゃがいも さとう マカロニ	油 バター	

*都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。
 ★今月の給食費の口座引き落としは、**12月27日(水)**です。前日までに、ご入金をよろしくお願いいたします。