12月 予定献立表

令和６年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	主食	のみもの	お　か　ず	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品（赤） 1群	2群	主に調子を整える食品（緑） 3群	4群	主に熱や力になる食品（黄色） 5群	6群
2	月	きんぴらごはん	牛乳	青さと竹輪の天ぷら 白菜のみそ汁 早香	706	25.9	油揚げ　ちくわ 鶏卵　豆腐　みそ	牛乳　あおさ ちりめんじゃこ	にんじん　小松菜	ごぼう　白菜 とうもろこし 大根　ねぎ　早香	米　じゃがいも しらたき　さとう 小麦粉　でんぷん	ごま油　油
3	火	麦ごはん	牛乳	手作りハンバーグ ポテトサラダ かぶとベーコンのスープ	743	30.5	豚肉　豆腐 鶏卵　ベーコン	牛乳	にんじん かぶの葉	玉ねぎ　かぶ きゅうり	米　パン粉 麦　じゃがいも さとう　でんぷん	油　マヨネーズ
4	水	麦ごはん	牛乳	秋刀魚の蒲焼き 海藻サラダ えのきのみそ汁	873	36.4	秋刀魚 生揚げ　みそ	牛乳　わかめ 昆布　とさかのり	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ	米　でんぷん 麦　さとう さといも	油　ごま
5	木	ガーリックライス	牛乳	手作りラザニア ごまたっぷりドレッシングの チキンサラダ	740	26.4	豚肉　鶏肉	牛乳　チーズ 生クリーム	トマト　パセリ にんじん	玉ねぎ　にんにく キャベツ きゅうり	米　じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 バター　油 ごま
6	金	中華めん	牛乳	冬野菜たっぷりタンメン（汁） 手作りれんこん春巻き	676	26.3	豚肉　いか	牛乳	にんじん　にら 小松菜	きくらげ　もやし 白菜　しょうが 干ししいたけ ねぎ　れんこん	中華めん　小麦粉 でんぷん　春雨 さとう	ごま油　油
9	月	麦ごはん	牛乳	柳川丼の具　ごはんにのせて食べましょう しらたきサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	747	31.2	豚肉　豆腐 鶏卵　みそ	牛乳　わかめ	にんじん 根みつば	ごぼう　玉ねぎ 干ししいたけ きゅうり　ねぎ	米　しらたき 麦　さとう	油　ごま
10	火	麦ごはん	牛乳	韓国風鶏の照り焼き 切干大根ののりマヨ和え キムチあつあつスープ	712	33.7	鶏肉　豚肉 みそ	牛乳　のり	にんじん　小松菜 ほうれん草	にんにく　もやし しょうが　ねぎ 切干大根　キムチ キャベツ えのきたけ	米　さとう 麦	ごま油　ごま マヨネーズ
11	水	茶飯	牛乳	おでん れんこんのカレーきんぴら みはや	774	36.8	ちくわ　豚肉 うずらの卵 みそ　さつま揚げ	牛乳　昆布	にんじん	大根　れんこん グリンピース みはや	米　じゃがいも こんにゃく　さとう	油
12	木	ホットドッグ	牛乳	ハニージンジャーサラダ クラムチャウダー	720	25.9	ウインナー あさり	牛乳　チーズ 生クリーム	にんじん　小松菜 きょうな　パセリ	にんにく　玉ねぎ キャベツ　レモン きゅうり しょうが	パン　じゃがいも さとう　はちみつ 小麦粉	オリーブ油　油
13	金	ごはん	牛乳	**ちょっと早い　冬至の日献立** さわらのゆず味噌焼き かぼちゃの煮物 ぽかぽか鍋	765	37.1	さわら　みそ 鶏肉　豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん	ゆず　しょうが 白菜　しいたけ ねぎ	米　さとう はちみつ	油
16	月	ごはん	牛乳	しらすふりかけ　ごはんにのせて食べましょう 豆腐のから揚げ 冬のあったかみそ汁 紅マドンナ	741	28.4	豚肉　豆腐 かつお節　みそ	牛乳 しらす干し	ゆかり　にんじん ほうれん草	ごぼう　大根 ねぎ　紅マドンナ	米　こんにゃく でんぷん さといも	ごま油　油 ごま
17	火	麦ごはん	牛乳	じゃがいものキーマカレー チキンとわかめのサラダ　ごはんにかけて食べましょう	702	30.1	鶏肉	牛乳　わかめ	にんじん　トマト	玉ねぎ　しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米　じゃがいも 麦	油　ごま
18	水	昆布ごはん	牛乳	**郷土料理：青森県** せんべい汁 りんご	667	27.8	油揚げ　鶏肉	牛乳　昆布	にんじん　小松菜 大根の葉	ごぼう　大根 ぶなしめじ ねぎ　りんご	米　さとう 小麦粉	油
19	木	＋五穀米入りごはん	牛乳	**食育の日献立** ぶりの照り焼き おひたし 豚バラ肉と白菜の出汁煮	762	37.1	ぶり　豚肉	牛乳	小松菜　にんじん	もやし　しょうが 干ししいたけ 白菜	米　さとう 麦　でんぷん	油
20	金	スパゲティ	ジョア	**お楽しみ献立**　パスタにかけて食べましょう トマトクリームソース カラフルサラダ ホワイトチョコといちごのマフィン	813	30.6	ベーコン　えび いんげん豆 豚肉	乳酸菌飲料 牛乳　生クリーム	にんじん　トマト パセリ　にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく　玉ねぎ エリンギ　いちご きゅうり 黄ピーマン	スパゲティ　小麦粉 こんにゃく さとう チョコレート	オリーブ油 油　ごま油 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（金）です。前日までに、ご入金をよろしくお願いいたします。