

# 1月 予定献立表



志木市立志木第二中学校

令和7年度

日	曜	主食	のみもの	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)	
				おかず	ごはんに のせて食べましょう			1群	2群	3群	4群	5群	6群
9	金	麦ご飯	りんご ジュース	ポークカレー りんごジュース すりおろし野菜ドレッシング サラダ	ごはんに のせて食べましょう	754	16	豚肉		にんじん	にんにく,しょうが, 玉葱, すりおろしりんご, たいこん,コーン, キャベツ,きゅうり	精白米, おおむぎ(押麦), じゃがいも,小麦粉, 砂糖	油,オリーブ油
13	火	蒸し中華めん	牛乳	タンメン じゃが丸くん		909	30	豚肉,たまご	牛乳,ショットチーズ	にんじん,にら	にんにく,しょうが, もやし,はくさい, ねぎ,コーン	中華めん,砂糖, でんぶん,じゃがいも	油,ごま油
14	水	五目寿司	牛乳	少し遅い 七草・鏡開き献立		702	27	油揚げ,白みそ,鶏肉, あさり(乾)	牛乳	にんじん,こまつな, しゅんきく,せり, 根みづば	しょうが,れんこん, 干し椎茸,だいこん, はくさい,かぶ,ねぎ	精白米,砂糖,白玉餅	油
15	木	ご飯	牛乳	さばのみぞれがけ 黄金もやし 具たくさんみそ汁		744	36	まさば,鶏肉,白みそ	牛乳	万能ねぎ,にんじん	しょうが,だいこん, もやし,ごぼう, 干し椎茸,玉葱	精白米,でんぶん	油,ごま油,白ごま
16	金	ご飯	牛乳	厚揚げ入り麻婆白菜 トック入りスープ		730	29	鶏肉,豚肉,赤みそ, 生揚げ	牛乳	にんじん,にら, こまつな	しょうが,にんにく, ねぎ,干し椎茸, はくさい	精白米,砂糖, でんぶん,トック	油,ごま油
19	月	うどん	牛乳	きつねうどん 笹かまの磯部揚げ 黒糖きなこゼリー		737	30	鶏肉,油揚げ, 笹かまぼこ, きな粉(大豆)	牛乳,あおり,寒天	にんじん,こまつな	干し椎茸,ねぎ	うどん,砂糖, 薄力粉,黒砂糖	油
20	火	赤米	牛乳	食育の日「まごわやさしい献立」		650	29	あかうお,油揚げ, 白みそ	牛乳,寒天,生わかめ	にんじん,万能ねぎ	しょうが,キャベツ, きゅうり, ぶなしめじ,玉葱	精白米,赤米,砂糖, でんぶん, じゃがいも	白ごま,油
21	水	ご飯	牛乳	肉じゃが むらくも汁		712	25	豚肉,木綿豆腐, たまご	牛乳	にんじん,グリルピース, こまつな	玉葱,ぶなしめじ, ねぎ	精白米,じゃがいも, 糸こんにゃく,砂糖, でんぶん	油
22	木	手作り焼きカレーハン	牛乳	キャロットサラダ ポタージュスープ		749	28	豚肉,鶏肉	牛乳,角サンドwich, スキムミルク	にんじん	にんにく,玉葱, キャベツ,コーン, クリームコーン	子供パン,小麦粉, パン粉(乾燥),砂糖, じゃがいも	油
23	金	麦ご飯	牛乳	鶏の照り焼き しらすときゅべつのシャキシャキサラダ みそ汁		676	27	鶏肉,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ	牛乳,しらす干し	こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり, 玉葱	精白米, おおむぎ(押麦), 砂糖,でんぶん, じゃがいも	ごま油,白ごま
26	月	茶飯	牛乳	おでん ひじき入り蓮根きんぴら 果物(はるか)		658	24	焼き竹輪,うずら卵, さつま揚げ,豚肉	牛乳,結び昆布, ほしひじき	にんじん	だいこん,れんこん, ごぼう, グリンピース,はるか	精白米,じゃがいも, 板こんにゃく,砂糖	油
27	火	エビピラフ	牛乳	パンチビーンズ ペイザンヌスープ		695	30	鶏肉,むきえび,大豆, フライ	牛乳	にんじん,こまつな	玉葱, マッシュルーム, コーン,キャベツ	精白米,でんぶん	油,有塩バター
28	水	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き アロコリーのおかか和え さつまいものみそ汁		700	33	豚肉,かぶ削り節, 油揚げ,白みそ, 赤みそ	牛乳	ブロッコリー, にんじん	しょうが,にんにく, 玉葱,だいこん,ねぎ	精白米,砂糖, さつまいも	油
29	木	大分の鶏飯	牛乳	郷土料理:大分県		757	29	鶏肉,ロースハム, 豚肉,白みそ,赤みそ	牛乳	にんじん,こまつな	ごぼう,きゅうり, だいこん,ねぎ	精白米,砂糖, はるさめ,小麦粉	油,ごま油,白ごま
30	金	麦ご飯	牛乳	給食の始まり献立(全国学校給食週間)		659	33	くじら肉,油揚げ, 白みそ	牛乳,わかめ	にんじん	しょうが,にんにく, キャベツ, 大根(たくあん干し), かい,だいこん,玉葱	精白米, おおむぎ(押麦), でんぶん,砂糖	油,ごま油

\*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。

★2月分給食費の口座引き落としは、1/27(火)です。前日までにご入金をよろしくお願ひいたします。