










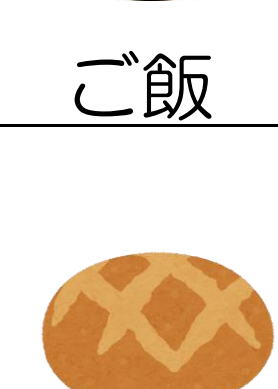










令和7年度												志木市立志木第二中学校			
日	曜	主食	のみのもの	献立名	おかず	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品（赤）		主に調子を整える食品（緑）		主に熱や力になる食品（黄色）			
								1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	金			ポークカレー りんごジュース すりおろし野菜ドレッシング サラダ	ごはんに のせて食べましょう	754	16	豚肉		にんじん	にんにく、しょうが、 玉葱、 すりおろしりんご、 だいこん、コーン、 キャベツ、きゅうり	精白米、 おおむぎ(押麦)、 じゃがいも、小麦粉、 砂糖	油、オリーブ油		
														麦ご飯	りんご ジュース
13	火			タンメン じゃが丸くん		909	30	豚肉、たまご	牛乳、シュレッドチーズ	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、 でんぷん、じゃがいも	油、ごま油		
														蒸し中華めん	牛乳
14	水			少し遅い 七草・鏡開き献立		702	27	油揚げ、白みそ、鶏肉、 あずき(乾)	牛乳	にんじん、こまつな、 しゅんぎく、せり、 根みつば	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		
				五目寿司	牛乳										
				七草汁 ぜんざい											
15	木			さばのみぞれかけ 黄金もやし 具だくさんみそ汁		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、でんぷん	油、ごま油、白ごま		
														ご飯	牛乳
16	金			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、 でんぷん、トック	油、ごま油		
														ご飯	牛乳
19	月			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、あおのり、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		
														うどん	牛乳
20	火			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、 でんぷん、 じゃがいも	白ごま、油		
				赤米	牛乳										
				赤魚の煮付け 糸寒天と野菜のゴマすり和え じゃがいものみそ汁											
21	水			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、グリーンピース、 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、 でんぷん	油		
														ご飯	牛乳
22	木			キャロットサラダ ポタージュスープ		749	28	豚肉、鶏肉	牛乳、角サイコロチーズ、 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		
														手作りの焼きカレーパン	牛乳
23	金			鶏の照り焼き しらすときゃべつのしゃしゃサラダ 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、でんぷん、 じゃがいも	ごま油、白ごま		
														麦ご飯	牛乳
26	月			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、うすら卵、 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、 グリーンピース、はるか	精白米、じゃがいも、 板こんにゃく、砂糖	油		
														茶飯	牛乳
27	火			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、 ワサビ	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、でんぷん	油、有塩バター		
														エビピラフ	牛乳
28	水			豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え さつまいものみそ汁		700	33	豚肉、加刺し節、 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		
														ご飯	牛乳
29	木			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		
				大分の鶏飯	牛乳										
				春雨サラダ だんご汁											
30	金			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)、 かぶ、だいこん、玉葱	精白米、 おおむぎ(押麦)、 でんぷん、砂糖	油、ごま油		
				麦ご飯	牛乳										
				鯨の竜田揚げ かくや かぶのみそ汁											

*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いいたします。