3月　予定献立表

令和7年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名 主食	献立名 のみもの	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） 1群	主に体をつくる食品（赤） 2群	主に調子を整える食品（緑） 3群	主に調子を整える食品（緑） 4群	主に熱や力になる食品（黄色） 5群	主に熱や力になる食品（黄色） 6群
2	月	わかめご飯	牛乳	チキン南蛮 花野菜和え しめじと野菜のみそ汁	744	31	鶏肉,たまご,油揚げ,白みそ	牛乳,炊き込みﾜｶﾒ,調理用牛乳	ブロッコリー,にんじん	にんにく,玉葱,カリフラワー,だいこん,ほんしめじ,ねぎ	水稲穀粒(精白米),でんぷん,砂糖,こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ,油
3	火	お祝いちらし寿司	牛乳	花麩入りすまし汁 エビフライ ピーチゼリー	727	30	鶏肉,鶏卵,えび	牛乳,カットわかめ,寒天	にんじん,こまつな	しょうが,グリンピース,えのきたけ,ねぎ,ネクター,黄桃缶,レモン,だいこん	水稲穀粒(精白米),砂糖,砂糖,生ふ,小麦粉	油
4	水	ご飯	牛乳	豚のステーキ リヨネーズポテト キャベツとウインナーのスープ	771	32	豚肉,無塩せきベーコン,無塩せきｳｲﾝﾅｰ	牛乳	にんじん	にんにく,ねぎ,すりおろしりんご,玉葱,コーン,キャベツ	水稲穀粒(精白米),砂糖,じゃがいも	油,有塩バター
5	木	**3年生　卒業おめでとう献立** 二色あげパン（ココア・抹茶）	コーヒー牛乳	シーザーサラダ ABCスープ	871	24	うぐいすきなこ,無塩せきｳｲﾝﾅｰ	牛乳,生クリーム,調理用牛乳,スキムミルク	にんじん,トマト缶	キャベツ,きゅうり,コーン,にんにく,玉葱	ツイストパン,砂糖,じゃがいも,マカロニ	油,ノンエッグマヨネーズ
6	金	ご飯	牛乳	みりん焼き 茎わかめの金平 豚汁	659	32	まだい,豚肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳,くきわかめ	にんじん,さやいんげん	ごぼう,だいこん,ねぎ	水稲穀粒(精白米),砂糖,板こんにゃく,じゃがいも	白ごま(乾）,ごま油,油
9	月	ご飯	牛乳	肉丼 豆乳入り味噌汁 ごはんにのせて食べましょう	858	28	牛肉,豚肉,油揚げ,豆乳,白みそ	牛乳	さやいんげん,にんじん,こまつな	玉葱,ねぎ,ごぼう,だいこん,はくさい	水稲穀粒(精白米),しらたき,砂糖,板こんにゃく	油,ごま油
10	火	**2年3組の生徒が考えた献立「体に優しい冬の栄養満点ごはん」** スパゲティ	牛乳	豆乳トマトクリームパスタ 食物繊維たっぷりサラダ 冬野菜たっぷりスープ 米粉のカステラ 麺にのせて食べましょう	834	34	鶏肉,赤みそ,豆乳,大豆,無塩せきｳｲﾝﾅｰ,鶏卵	牛乳,調理用牛乳	ブロッコリー,トマトジュース,ひじき,にんじん	にんにく,玉葱,れんこん,きゅうり,はくさい,かぶ,だいこん,ぶなしめじ	スパゲティ,米粉,小麦粉,砂糖,はちみつ	オリーブ油,有塩バター
11	水	麦ご飯	牛乳	豚の角煮 みそ汁白菜大根豆腐じゃが	720	29	豚肉,木綿豆腐,白みそ	牛乳	チンゲンツァイ,にんじん	にんにく,しょうが,はくさい,だいこん,ねぎ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦）,玉こんにゃく,砂糖,でんぷん,じゃがいも	油
12	木	ご飯	牛乳	手作り鮭フライ コーンと海藻のサラダ 野菜のスープ	706	33	さけ,たまご,無塩せきｳｲﾝﾅｰ	牛乳,生わかめ	にんじん	キャベツ,コーン,玉葱	水稲穀粒(精白米),小麦粉,パン粉,サラダ用こんにゃく,砂糖,じゃがいも	油
16	月	ご飯	牛乳	カップクリームコロッケ ゆでキャベツ ころころ野菜のスープ	733	24	豆乳,無塩せきｳｲﾝﾅｰ	牛乳	にんじん	玉葱,コーン,ｺｰﾝｸﾘｰﾑ,キャベツ,ぶなしめじ	水稲穀粒(精白米),小麦粉,生パン粉,パン粉(乾燥),じゃがいも	油
17	火	**2年4組の生徒が考えた献立「彩豊かな埼玉定食」** ご飯	牛乳	野菜いため 小松菜のおひたし 芋煮汁 みかん	787	29	豚肉,ｶﾂｵ削り節,牛肉	牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,キャベツ,玉葱,もやし,きくらげ,ねぎ,みかん	水稲穀粒(精白米),砂糖,さといも,板こんにゃく,砂糖	油
18	水	ピザトースト	牛乳	豆とマカロニサラダ 春ｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ煮	744	34	無塩せきベーコン,大豆,枝豆,鶏肉,無塩せきｳｲﾝﾅｰ	牛乳,ミックスチーズ	青ピーマン,にんじん	にんにく,玉葱,コーン,キャベツ	食パン,マカロニ,砂糖,じゃがいも	オリーブ油,ノンエッグマヨネーズ,油
19	木	**食育の日** ご飯	牛乳	さわらの大葉香り焼き 粉ふきいも 豆腐となめこのみそ汁	677	33	さわら ,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳,青のり	しそ葉,こまつな,にんじん	なめこ,ねぎ	水稲穀粒(精白米),じゃがいも	油
23	月	うどん	牛乳	あんかけうどん コーンと枝豆のかき揚げ いちご　２個	707	27	豚肉,なると巻,枝豆	牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,コーン,いちご	うどん,砂糖,でんぷん,小麦粉,米粉	油
24	火	麦ご飯	牛乳	チキンカレー サイダー入りフルーツ白玉ポンチ	844	24	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,玉葱,すりおろしりんご,みかん缶,黄桃缶,りんご缶,パイン缶	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦）,じゃがいも,小麦粉,白玉だんご	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。

★今月の給食費の口座引き落としはありません。今年度も本校の給食運営にご理解ご協力いただき、ありがとうございました。