

12月予定献立表

令和5年度

志木市宗岡中学校

献立名				エネルギー	たんぱく質	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
日	曜	主食	牛乳	おかず	kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1	金	タンタン麺		タンタン麺のスープ 手作りジャンボ餃子 飯綱町のりんご	856	39.8	豚骨 豚ひき肉 赤みそ 八丁み そ	牛乳	にんじん, こま つな, なら	にんにく, しょう が, 玉葱, 干 し椎茸, たけの こ, ねぎ, 干し 椎茸, キャベツ	蒸し中華めん 三温糖, 生餃子 の皮, かたくり 粉	ごま(ねり), ご ま(いり), ごま 油
4	月	きのこご飯		鶏肉60gの塩麹焼き*95 せんべい汁	632	33.8	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん, こま つな	まいたけ, ぶな しめじ, にんに く, ごぼう, 玉 葱, ねぎ	米, 上白糖, か やきせんべい	油
お話し給食：ぐりとぐらシリーズより												
5	火	ターメリックライス		キーマカレー ぐりとぐらのにんじんキッシュ マリネサラダ	795	33.4	豚ひき肉, ベー コン, 凍り豆腐 たまご, 豆乳	牛乳, チーズ	にんじん, ほう れんそう	にんにく, しょう が, 玉葱, セ ロリー, トマ ト缶, キャベツ きゅうり	米, 薄力粉, 三 温糖	米ぬか油, 有塩 バター, オリー ブ油
6	水	白飯		ほっけの唐揚げ♪ 五目金平 こづゆ (福島県)	703	35.1	ほっけ, 豚もも 肉, ホタテ貝柱 ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう, きくら げ	米, 片栗粉, こ んにやく, 砂糖 里芋, 小町麩	油, 白ごま
7	木	フレンチトースト		チリコンカン むぎむぎスープ	714	30.4	鶏卵, ゆで大豆 豚肩, ベーコン	牛乳	にんじん	玉葱, にんにく, セロリー, はく さい	食パン, 上白糖, じゃがいも, お おむぎ	有塩バター 油, オリーブ 油
8	金	白飯		油麩の煮物 (宮城県) 鉄分たっぷりサラダ みかん	761	33.0	鶏もも肉, ツナ 缶	牛乳, ひじき	にんじん, せり ほうれんそう	玉ねぎ, しょう が, コーン, 紅 マドンナ	米, 仙台麩, じゃがいも, 砂 糖	油, オリーブ ごま 油
11	月	麦ご飯		白菜ちりめん 芋煮 (山形県) のり塩豆の和え物			牛もも肉, 大豆 ひよこ豆	牛乳, ちりめん じゃこ, 青のり	にんじん	はくさい, ごぼ う, ねぎ, もや し, きゃべつ	おおむぎ, 米 さといも, 板こ んにやく, 三温 糖	油
12	火	麦ご飯		鱈の南蛮漬け 切干し大根の煮物 ひつつみ (岩手県)	731	33.9	さわら, 鶏肉モ モ	牛乳	にんじん	にんにく, ねぎ, 干しだい こん, ごぼう, 玉葱, だいこん ぶなしめじ, ま いたけ	おおむぎ(押 麦), 水米, か たくり粉, 米粉, 上白糖, 三温糖, 薄力粉	ごま油, 油
13	水	スパゲティ		ミートビーンズソース 大根とツナのサラダ ブラウニー	841	37.1	豚ひき肉, 牛ひ き肉, 大豆, ツ ナ缶, 豆乳	牛乳	にんじん	にんにく, ねぎ, 切干しだいこん ごぼう, 玉葱, だいこん, ぶな しめじ, まいた け	おおむぎ(押 麦), 水米, か たくり粉, 米粉, 上白糖, 三温糖, 薄力粉	ごま油, 油
14	木	白飯		さといものコロッケ ゴマ和え 大根のあつあつ煮	716	25.7	大豆, 豚ひき肉 鶏肉もも, 白み そ	牛乳	ほうれんそう, にんじん	ねぎ, もやし, だいこん	米, さといも, 薄力粉, パン粉, 上白糖, 板こ んにやく, 三温糖	ごま油, 白ご ま
15	金	豚肉とネギの塩だれ丼		はくさいのチョレギサラダ 韓国風卵スープ	720	31.1	豚肩, 油揚げ 鶏こま肉, 鶏卵	牛乳, しらす干 し, 韓国味付の り	にんじん, 葉ね ぎ, こまつな	にんにく, しょう が, ねぎ, 玉 葱, はくさい	米, 大麦, 三温 糖, かたくり粉	ごま油
18	月	白飯		さんまの蒲焼き 磯の香和え だまこ汁 (秋田県)	731	25.0	さんま, 鶏肉モ モ, 白みそ, 赤 みそ	牛乳, きざみの り	ほうれんそう, にんじん	しょうが, キャ ベツ, もやし, ごぼう, 玉葱, だいこん, ねぎ	米, 三温糖, 板 こんにやく, だ まこ餅	油, ごま油
すこしはやくい 冬至献立												
19	火	和風あんかけうどん		和風あんつけ汁 手作りがんもどき 紅まどんな	629	31.9	鶏肉もも, 生揚 げ, 押し豆腐 おから	牛乳, ひじき	にんじん, こま つな	玉葱, えのきた け, はくさい, ねぎ, ゆず, 干 し椎茸, 紅マ ドンナ	うどん, 三温糖, かたくり粉	黒ごま, ごま 油
20	水	リースパン		フライドチキン シーザーサラダ ABCスープ	783	32.2	鶏もも, ベー コン	牛乳, 生クリー ム, スキムミル ク, パルメ ザンチーズ	にんじん, トマ ト缶	キャベツ, きゅ うり, コーン缶, にんにく, 玉葱	リースパン, ブ レーン, かたく り粉, じゃがい も, 三温糖, マカ ロニ	油, マヨネー ズ

★今月の減塩給食おすすめに をつけています

★食材の関係により、献立を変更する場合があります。

ご承知おきください。

《12月の給食費の口座振替について》

◎ 給食費引き落とし日・・・
5日(火) 15日(金)

ご入金をよろしくお願いいたします。