

12月の予定献立表



令和4年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー	たんぱく質	主に身体をつくる食品		主に熱や力になる食品		主に調子を整える食品	
		主食	飲み物	おかず	Kcal	g	赤色		黄色		緑色	
1	木	麦ご飯 	牛乳 	手作り揚げ餃子(2) エスニックサラダ ワンタンスープ	697	22.8	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 かたくり粉 餃子の皮 米油 春雨 ごま油 砂糖 ワンタンの皮 ラー油	にら キャベツ 生姜 にんにく きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン レモン にんじん ねぎ 白菜 もやし			
2	金	強歩会で給食なし										
5	月	バターライス 	牛乳 	チリコンカン(アメリカ) シャキシャキサラダ 手作りパンナコッタ	918	26.2	牛乳 大豆 豚肉 生クリーム	米 バター 米油 薄力粉 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ 水菜			
6	火	麦ご飯 	牛乳 	いわしのかば焼き ひじき入り変わり金平 鶏肉入りみそ汁	712	29.6	牛乳 いわし 豚肉 ひじき 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 かたくり粉 米油 砂糖 ごま	生姜 にんじん さやいんげん しめじ 大根 ねぎ			
7	水	マーボーラーメンの汁 	牛乳 	中華麺 ポテトのカレー風味包み揚げ	785	31.4	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ひじき	中華麺 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ラー油 じゃが芋 餃子の皮 薄力粉	生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 筍 にんじん にら 玉ねぎ			
8	木	麦ご飯 	牛乳 	鶏肉の塩麹焼き マカロニサラダ なめこ汁	578	27.7	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 マカロニ 米油	玉ねぎ きゅうり にんじん コーン なめこ ねぎ 大根			
9	金	ココア揚げパン 	牛乳 	ツナポテト タイピーエン(熊本県) 紅まどんな(1/4)	800	27.3	牛乳 ツナ 豚肉 いか えび かまぼこ うずらの卵	米粉入りコッペパン 米油 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋 春雨 ごま油	玉ねぎ しめじ にんじん 白菜 筍 万能ねぎ 紅まどんな			
12	月	親子丼 	牛乳 	麦ご飯 さつま芋と大豆の揚げ煮 白菜のみそ汁	740	32.2	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 大豆 かえり煮干し 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 かたくり粉 さつま芋 米油	玉ねぎ みつば 白菜 ねぎ 小松菜			
13	火	麦ご飯 	牛乳 	鯖の南蛮漬け みそドレわかめサラダ ちゃんこスープ	727	29.4	牛乳 さわら わかめ みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 かたくり粉 米粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 生姜 ごぼう 干し椎茸 大根 白菜			
14	水	きつねうどんの汁 	牛乳 	ゆでうどん ファイバーボール(2)	683	27.8	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ おから 豆乳 粉チーズ	うどん 砂糖 薄力粉 米油	生姜 にんじん 小松菜 ねぎ			
15	木	麦ご飯 	牛乳 	ブルコギ(韓国) サムゲタン風スープ 手作りかぼちゃプリン	788	32.6	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 生クリーム	米 麦 ごま油 砂糖 はちみつ ごま もち米 グラニュー糖	にんじん 玉ねぎ にら 白菜 しめじ えのき茸 もやし にんにく 生姜 大根 ねぎ かぼちゃ			
16	金	麦ご飯 	牛乳 	手作りキャベツメンチ もやしのごま和え 豆腐のみそ汁	696	27.1	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 パン粉 薄力粉 ごま 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん 大根 ねぎ 小松菜			
19	月	《2年生 リクエストメニュー》 ビーフカレー 	コーヒー 牛乳 	麦ご飯 《2年生 リクエストメニュー》 パリパリサラダ 《2年生 リクエストメニュー》 フルーツミックス	923	23.9	コーヒー牛乳 牛肉 豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 バター 薄力粉 ワンタンの皮	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかん缶 パイナップル 黄桃缶 ナタデココ			
20	火	リースパン 	牛乳 	《2年生 リクエストメニュー》 鶏のから揚げ 雪の結晶パスタ入りサラダ ジュリエヌスープ いちご(2)	646	29.2	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	リースパン かたくり粉 米粉 米油 パスタ 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ いちご			

※今月の減塩おすすめ献立は5日(月)です。(塩分2.4g)
※都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



※今年の給食日数も、残すところ13日となりました。
20日(木)は給食最終日なので、クリスマス特別メニューにしました。
また今月は、2年生のリクエストメニューを取り入れています。
楽しみながら、食べてください!
生徒のみなさん、いつも片付けのごみの分別や、食器の整頓など、
ご協力ありがとうございます。
最後まで、宜しくおねがいします。

