



# 12月予定献立表



令和6年度

志木市立宗岡中学校

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	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
2月	しろふわじゅうしい丼	牛乳	牛乳 きのこの味噌汁 あいか	748	38.7	鶏肉ひき肉、凍り豆腐、油揚げ、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、干し椎茸、れんこん、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、ねぎ、あいか	精白米、三温糖、かたくり粉	米ぬか油、ごま油
3火	だいこんとツナの Pasta	牛乳	牛乳 北の大地のミルクスープ みかん	638	31.0	ツナ缶詰、無塩せきベーコン、生鮭、金時豆	牛乳、調理用牛乳、青のり	こまつな、にんじん	にんにく、だいこん、玉葱、ねぎ、セロリ、みかん	スパゲティ、薄力粉、じゃがいも	米ぬか油、オリーブ油、有塩バター
4水	麦ご飯	牛乳	牛乳 赤魚の磯部揚げ 切り干し大根の煮物 豚バラ肉と白菜の和スープ	741	36.3	あかうお、鶏こま肉、さつま揚げ、豚ばら肉、油揚げ	牛乳、青のり	にんじん	干し椎茸、切干しいんこん、しょうが、玉葱、えのきたけ、はくさい	精白米、おおむぎ(押し麦)、薄力粉、三温糖	油
5木	手作りカレーパン	牛乳	牛乳 胡麻豆乳ドレッシングサラダ 冬瓜と鶏のとろとろ煮	877	29.2	豚ひき肉、ひよこまめ、白みそ、豆乳、鶏肉モモ	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、コーン缶、干し椎茸、とうがん、えのきたけ、しょうが	子供パン、薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、三温糖、でんぷん	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油
6金	白飯	牛乳	牛乳 麻婆豆腐 卵をつかわないかきたま汁 じゃが丸くん	891	43.1	豚ひき肉、八丁みそ、絹ごし豆腐、凍り豆腐、大豆のフレーク、鶏卵	牛乳、カットわかめ、ミックスチーズ	にんじん、にら、ほうれんそう	しょうが、にんにく、玉葱、干し椎茸、ねぎ、はくさい	精白米、三温糖、でんぷん、かたくり粉、じゃがいも	油、ごま油
9月	白飯	牛乳	牛乳 鶏むねにくの生姜焼き ワカメとツナの和え物 さつま汁	752	36.2	鶏胸肉、ツナ缶詰、鶏こま肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、カットわかめ	にんじん	しょうが、だいこん、玉葱、ごぼう、ねぎ	精白米、かたくり粉、三温糖、上白糖、さつまいも	油
10火	どろろけ飯	牛乳	牛乳 さわらの香り揚げ いもこん汁	732	36.7	木綿豆腐、油揚げ、さわら、鶏こま肉	牛乳	にんじん、万能ねぎ	ごぼう、干し椎茸、しょうが、だいこん、ねぎ	精白米、三温糖、かたくり粉、薄力粉、板こんにゃく、さといも	油
11水	フレンチトースト	牛乳	牛乳 焼肉サラダ 豆ストローネ	786	37.3	鶏卵、豚モモ、無塩せきベーコン、ひよこまめ、大豆(ゆで)	牛乳、調理用牛乳	にんじん、トマト缶	もやし、キャベツ、にんにく、玉葱、セロリ	食パン、上白糖、フレンチパン、糸こんにゃく、じゃがいも、三温糖	有塩バター、油、ごま油
12木	焼鮭のちらしずし	牛乳	牛乳 だまこ汁 白あんのパウンドケーキ	846	29.1	生鮭、油揚げ、鶏肉モモ、いんげんまめ(ゆで)、たまご	牛乳	にんじん、こまつな、せり	ごぼう、だいこん、まいたけ、ねぎ	精白米、上白糖、三温糖、板こんにゃく、だまこ餅、薄力粉	油、ごま油、有塩バター
13金	キムチ豆乳ラーメン	牛乳	牛乳 ごま団子	825	30.0	豚骨、豚ひき肉、凍り豆腐、赤みそ、豆乳	牛乳	にんじん	マイルドネギ、だいこん、はくさい、ねぎ	蒸し中華めん、かたくり粉、さつまいも、上白糖、白玉粉、上新粉	ごま油、ごま(いり)、油
16月	お豆と野菜のゴロゴロカレー	牛乳	牛乳 パリパリサラダ	682	21.3	豚モモこま肉、ひよこまめ(ゆで)	牛乳	にんじん、ブロッコリー、トマト缶、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、れんこん、カリフラワー、キャベツ、だいこん	精白米、おおむぎ(押し麦)、じゃがいも、薄力粉、生ワントンの皮	油、ごま油
17火	ミネラルごはん	牛乳	牛乳 豆腐ハンバーグ・おろしソース 紅マドンナ じゃがいもと白菜の味噌汁	729	35.5	鶏ひき肉、赤みそ、押し豆腐、油揚げ、白みそ	牛乳、わかめ、ひじき	万能ねぎ	玉葱、キャベツ、だいこん、しょうが、はくさい	精白米、上白糖、焼きそば粉(乾燥)、薄力粉、三温糖、じゃがいも	油
18水	白飯	牛乳	牛乳 いなだの柚子味噌焼き れんこんの青のりサラダ 南瓜味噌汁	730	37.1	いなだ、白みそ、豚もも肉、赤みそ、白みそ	牛乳、青のり	ブロッコリー、こまつな、日本かぼちゃ	しょうが、ゆず、れんこん、にんにく、玉葱、干し椎茸	精白米、三温糖	ごま、ごま油
19木	塩豚とゆずの香うどん	牛乳	牛乳 がね(鹿児島等)*194	776	33.0	豚肩ロース、油揚げ	牛乳	にんじん、こまつな、にら	しょうが、ねぎ、玉葱、ぶなしめじ、きよみ	うどん、かたくり粉、さつまいも、薄力粉、上白糖	油
20金	リースパン		フライドチキン 野菜たっぷりポテトスープ ブラウニー	927	28.6	鶏肉モモ、ベーコン、無塩せきウイパー、豆乳	ジョア	にんじん、ほうれんそう	にんにく、玉葱、はくさい	リースパン、プレーン、かたくり粉、じゃがいも、薄力粉、グラニュー糖、はちみつ、ミルクチョコレート、粉糖	油

★物資の関係で、当日の食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に  マークをつけています。

★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。