



1月予定献立表



令和6年度

志木市立宗岡中学校

日	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		
	主食	牛乳			おかず	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		
9 木	おめでとうごはん 		松風焼き 紅白なます すまし汁	g	鶏肉ひき肉, たまご, 赤みそ, 絹ごし豆腐	牛乳, カットわかめ	にんじん	玉葱, しょうが, だいこん, ねぎ, えのきたけ	精白米, 赤米, パン粉, 三温糖, 上白糖, 焼きふ	6群	ごま(いり)		
10 金	金平ごはん 		金平ごはん さわらのかりん揚げ 七草汁	700	油揚げ, さわら, 白みそ	牛乳	にんじん, しゅんぎく, せり, いたみつば	ごぼう, だいこん, はくさい, かぶ, ねぎ	精白米, しらたき, 三温糖, でんぷん		ごま油, 米ぬか油		
14 火	白飯 		肉じゃが 白菜のおかか和え 白玉ぜんざい	760	豚こま肉, 生揚げ, あずき(乾)	牛乳	にんじん, しゅんぎく, せり, いたみつば	ごぼう, だいこん, はくさい, かぶ, ねぎ	精白米, じゃがいも, 白滝, 三温糖, 白玉だんご		油		
15 水	チキンライス 		たんぽぽオムレツ 野菜たっぷりスープ	660	鶏こま肉, 無塩せき, へーゴン, 蒸しかまぼこ, たまご, 無塩せきウイナー	牛乳	にんじん	玉葱, はくさい, もやし	精白米, おおむぎ(押麦), 三温糖, かたくり粉		有塩バター, 油		
16 木	冬野菜たっぷりたんめん 		芋けんぴと大豆のかりんと	791	豚骨, 豚こま肉, いか, 大豆	牛乳	パセリ, にんじん	にんにく, セロリ, 玉葱, キヤベツ, はくさい, もやし	蒸し中華めん, かたくり粉, さつま芋, いも, 三温糖, 黒砂糖		ごま油, 油, 米ぬか油		
17 金	わかめとじゃこのごはん 		牛乳 しめじ入り豚肉の生姜焼き 白菜の味噌汁	650	豚こま肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳	にんじん, こまつな	もやし, はくさい	精白米, おおむぎ(押麦), 三温糖		ごま(いり), 油		
20 月	大分の鶏飯 		だんご汁 スイートスプリング	615	鶏肉モモ, 豚こま肉, 白みそ, 赤みそ	牛乳	青ピーマン	しょうが, 玉葱, ぶなしめじ, はくさい, ねぎ	精白米, 三温糖, 薄力粉		油		
21 火	白飯 		さばの竜田揚げ 塩こうじとやさしい和え物 うるおい味噌汁	724	さば, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	牛乳	にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, ねぎ, みかん	精白米, でんぷん, 上白糖		油, 米ぬか油		
22 水	しっぽううどん風 		大こんニヤク田楽	676	鶏肉モモ, さつま揚げ, 油揚げ, 生揚げ, 八丁みそ	牛乳	ほうれんそう, にんじん	しょうが, にんにく, だいこん, もやし, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	うどん, さといも, 三角こんにやく, 三温糖				
23 木	キムパコごはん 		ヤンニョムいか サムゲタン	711	豚ひき肉, 赤みそ, いか, 鶏肉手羽	牛乳	にんじん	だいこん, ねぎ	精白米, 三温糖, かたくり粉, もち米, でんぷん		油, ごま(いり), ごま油, 米ぬか油, オリーブ油		
24 金	白飯(自校炊飯) カレーライス 		ライスモルトサラダ	760	豚モモこま肉	牛乳, チーズ	にんじん, ほうれんそう, 万能ねぎ	にんにく, 大根(たくあん塩押し), だいずもやし, しょうが, ねぎ	精白米, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖		油		
27 月	しゃくし菜ごはん 		みそポテト 高麗なべふうスープ	788	白みそ, 豚こま肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 豆乳	牛乳	にんじん	しょうが, にんにく, 玉葱, だいこん, はくさい, コーン缶(国産)ホール	精白米, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖		油, ごま油, 米ぬか油, ごま(いり)		
28 火	きなこ揚げパン 		おからとハムのサラダ ABCスープ	756	きな粉, ひよこまめ, ポークハム, おから, ショールダーベーコン	牛乳	にんじん	にんにく, ねぎ, だいこん, はくさい	コッペパン, 三温糖, フラワーパン, 三温糖, じゃがいも, マカロニ		米ぬか油, ノンエッグマヨネーズ, 油		
29 水	五色ごはん 		すいとん	544	鶏若鶏肉ひき肉, 豚こま肉, 油揚げ	牛乳, ほしひじき	ほうれんそう, にんじん, トマト缶詰(カット)	にんにく(りん茎), 玉葱	精白米, 糸こんにゃく, 三温糖, 薄力粉		米ぬか油, 油		
30 木	茶飯 		鮭の塩焼き 小松菜ともやしのお浸し 豆腐と冬野菜の味噌汁	607	べにざけ, かつ削り節(細切り), 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳	にんじん	干し椎茸, ごぼう, だいこん, ねぎ	精白米, おおむぎ(押麦), 三温糖		ごま(いり)		
31 金	ゆかりごはん 		豚肉のチーズフライ 黄金もやし 豆腐とわかめの味噌汁	768	豚肩ロース(脂身付), 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	牛乳, スライスチーズ, わかめ	こまつな, にんじん, しそ葉, 大根葉	もやし, たくあん漬, 玉葱, だいこん, ねぎ, もやし, 玉ねぎ	精白米, おおむぎ(押麦), 薄力粉, パン粉		米ぬか油, ごま(いり)		

★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。

