



2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
節分献立											
3月	麦ご飯		イワシフライ 大豆とヒジキの煮物 大根と油揚げみそ汁	787	36.2	いわし開き,ゆで大豆,豚ひき肉,焼き竹輪,油揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳,ひじき	にんじん	しょうが,だいこん,はくさい	おおむぎ(押麦) 精白米,薄力粉,ドライパン粉,生パン粉,糸こんにゃく,上白糖	米ぬか油
4火	麦ご飯		麻婆豆腐 中華風コーンスープ トウファ	853	36.3	豚ひき肉,八丁みそ,絹ごし豆腐,鶏ももこま肉,たまご,豆乳	牛乳,寒天,クリーム(乳脂肪)	にんじん,にら,チンゲンツアイ	しょうが,にんにく,玉葱,干し椎茸,ねぎ,ソーリンMコーン,もも缶	精白米, おおむぎ(米粒麦), 三温糖,かたくり粉,上白糖	油,ごま油
5水	ビスキュイパン		マカロニポテトサラダ ポパイスープ	712	23.2	たまご,パセリ,鶏肉	牛乳	にんじん,ほうれんそう	にんにく,玉葱,もやし	子供パン 上白糖,薄力粉,じゃがいも	有塩バター,アーモンド粉,米ぬか油,ノンエッグマヨネーズ
初午献立											
6木	酢飯 こぎつね寿司		のり塩いもち 白菜のあったか和風スープ	731	28.2	豚ひき肉,油揚げ,豚ばら肉,油揚げ	牛乳,調理用1L牛乳,青のり,チーズ	にんじん	しょうが,玉葱,はくさい,ねぎ	精白米,上白糖,三温糖,じゃがいも,かたくり粉	油,米ぬか油
7金	白飯 ファイブドライカレー		にんじんだレッシングサラダ	819	29.0	豚ひき肉,鶏ひき肉,ゆで大豆,豆乳	牛乳	にんじん,こまつな	ごぼう,しょうが,にんにく,玉葱,はくさい,もやし	精白米,薄力粉,三温糖	油,米ぬか油
事はじめ献立											
10月	そぼろご飯		ワカメとツナの和え物 おこと汁	669	33.2	鶏ひき肉,鶏卵,まぐろ缶詰,あずき(乾),木綿豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳,わかめ	にんじん	しょうが,玉葱,もやし,はくさい,ごぼう,だいこん,ねぎ	精白米, おおむぎ(押麦), 上白糖,板こんにゃく,さといも	米ぬか油
12水	カレーうどん		芋けんぴと大豆のかりんと	762	31.7	豚こま肉,油揚げ,大豆(乾燥)	牛乳	にんじん	しょうが,玉葱,えのきたけ,ねぎ	うどん,三温糖,薄力粉,かたくり粉,さつまいも,黒砂糖	米ぬか油
13木	白飯		鮭のフレーク焼き ブロッコリーの香り 和えさつまい	706	37.9	さけ,鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,パルメザンチーズ	パセリ,ブロッコリー,にんじん	玉葱,ごぼう,ねぎ	精白米,コーンフレーク,さつまいも	ノンエッグマヨネーズ,ごま油
14金	ガーリックライス ハッシュドポーク		大根とツナのサラダ チョコといちごのマフィン	865	25.3	豚こま肉,まぐろ缶詰,豆乳	牛乳,生クリーム	パセリ,にんじん,トマト缶詰(ジュース),こまつな	にんにく,玉葱,ぶなしめじ,エリンギ,だいこん,いちご	精白,薄力粉,上白糖,ホワイトチョコレート	油,有塩バター,米ぬか油
17月	白飯 お揚げとわかめのふりかけ		治部煮(じぶに) 揚げ豆と冬野菜	659	29.1	油揚げ,かつお節,鶏肉,大豆(乾燥)	牛乳,カットわかめ	にんじん,こまつな	生しいたけ,たけのこ,だいこん,かぶりよくとうもやし	精白米,さといも,三温糖,でんぷん	米ぬか油
18火	豚キムチ焼きそば		ねぎと大根のチキンスープ	846	33.4	豚ばら肉,豚肉,鶏肉,たまご	牛乳	にんじん,にら	玉葱,もやし,しょうが,にんにく,だいこん,えのきたけ,ねぎ	蒸し中華めん,三温糖	油,米ぬか油
19水	サーモンのピラフ		ホワイトシチュー	748	22.6	サーモン,鶏こま肉	牛乳,生クリーム	パセリ,にんじん	ぶなしめじ,玉葱,にんにく,りんご,レモン	精白米,じゃがいも,薄力粉	オリーブ油,有塩バター,油
20木	フレンチトースト		パリパリサラダ ムギムギスープ	731	27.9	鶏卵,パセリ,ひよこまめ(ゆで),大豆(ゆで)	牛乳,調理用1L牛乳	にんじん	キャベツ,もやし,にんにく,玉葱,セロリ	食パン,上白糖,生ワントンの皮,じゃがいも,おおむぎ(押麦)	有塩バター,米ぬか油
21金	みそカツ丼		キャベツのおかか 和えけんちん汁(醤油)	861	36.7	豚ロース切り身,八丁みそ,豚こま肉,木綿豆腐,油揚げ	牛乳	にんじん	にんにく,キャベツ,ごぼう,だいこん,ねぎ	おおむぎ(押麦) 精白米,薄力粉,ドライパン粉,生パン粉,三温糖	米ぬか油 ごま
25火	麦ご飯		ひじき入りチーズハンバーグ 白菜とワカメのおひたし 免疫アップ味噌汁	725	35.0	豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆(ゆで),鶏卵,押し豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳,ほしひじき,スライスチーズ,カットわかめ	にんじん,こまつな	玉葱,もやし,はくさい,にんにく,ぶなしめじ	精白米, おおむぎ(押麦) 小町麩,ドライパン粉	米ぬか油
26水	五目混ぜご飯		大豆のから揚げ 里芋といかの煮物	679	23.2	油揚げ,大豆(ゆで),やりにか	牛乳	にんじん	干し椎茸,ねぎ,にんにく,しょうが,だいこん	精白米,かたくり粉,板こんにゃく,さといも,三温糖	米ぬか油
27木	麦ご飯		さばの塩こうじ焼き 蒸し鶏のサラダ たまねぎとじゃがいもの味噌汁	682	28.6	さば,鶏ささ身,赤みそ,白みそ	牛乳	にんじん,ほうれんそう,葉ねぎ	もやし,ソーリン,玉葱	おおむぎ(押麦) 精白米,じゃがいも	米ぬか油
28金	白飯		手作りジャンボ餃子 切り干し大根のり 和え大根たっぷりスープ	643	22.1	豚ひき肉,八丁みそ,鶏肉,白みそ	牛乳,きざみのり	にら,こまつな,にんじん	にんにく,ねぎ,玉葱,干し椎茸,キャベツ,切り干し大根,もやし,だいこん	精白米,生餃子の皮,かたくり粉,板こんにゃく,三温糖	米ぬか油,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。