



12月予定献立表



令和7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 |
| 1月 | 白ふわじゅうしい丼 | | 具だくさんかきたま汁 果物（はやか） | 696 | 34.6 | 鶏ひき肉,高野豆腐,鶏肉,鶏卵 | 牛乳,カットわかめ | にんじん,こまつな,万能ねぎ | しょうが,干し椎茸,れんこん,玉葱,はやか | 米・大麦・玄米,三温糖,かたくり粉 | 油,ごま油 |
| 2火 | カレーうどん | | つくね焼き | 778 | 31.4 | 豚肉,油揚げ,鶏肉,大豆,赤みそ | 牛乳 | にんじん | 玉葱,ぶなしめじ,ねぎ | うどん,三温糖,薄力粉,パン粉,かたくり粉 | 油 |
| 3水 | チキンライス | | ほっこり冬ポトフ ぐりとぐらのカステラ | 859 | 28.5 | 鶏肉,蒸しかまぼこ,鶏肉,ひよこまめ,ウィンナー,鶏卵 | 牛乳,スキムミルク,調理用1L牛乳,ヨーグルト | パセリ,にんじん | にんにく,セロリ,玉葱,キャベツ,かぶ | 米,さつまいも,薄力粉,上白糖,はちみつ | 有塩バター,油,無塩バター |
| 4木 | わかめひじきごはん | | チキンチキンごぼう まゆ玉汁 | 766 | 30.8 | 鶏肉,なると巻き | 牛乳,わかめ,ひじき | にんじん,こまつな | ごぼう,だいこん,ぶなしめじ | 米,かたくり粉,三温糖 | 油,白ごま,米ぬか油 |
| 5金 | 豚キムチ丼 | | 冬瓜のとろり汁 トウファ | 759 | 25.0 | 豚肉,豚ばら肉,赤みそ,鶏肉,豆乳 | 牛乳,寒天,生クリーム | にら,にんじん | はくさい,キムチ,玉葱,もやし,にんにく,干し椎茸,とうがん,えのきたけ,しょうが,もも缶 | 米・大麦・かたくり粉,三温糖,上白糖 | 油 |
| 8月 | 白飯 手作りなめたけ | | 豚肉の生姜焼き 冬のぼかぼか お味噌汁 | 624 | 26.6 | 豚肉,赤みそ,白みそ | 牛乳 | にんじん | えのきたけ,しょうが,玉葱,ぶなしめじ,ごぼう,だいこん,ねぎ | 米,三温糖,こんにゃく,さといも | 油,ごま油 |
| 9火 | エビピラフ | | ごまたっぷりドレッシング チキンサラダ カボチャのポタージュ | 715 | 23.7 | 無塩せきベ-ジ,むきえび,鶏肉 | 牛乳,調理用1L牛乳,生クリーム | にんじん,青ピーマン,こまつな,かぼちゃ | 玉葱,れんこん,キャベツ | 米 | 油,有塩バター,白ごま,バター |
| 10水 | 白飯 | | ほっけのから揚げ 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 | 686 | 34.4 | ほっけ,鶏肉,さつま揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ | 牛乳 | にんじん | 干し椎茸,切干しだいこん,玉葱,だいこん,ねぎ | 米,かたくり粉,三温糖 | 米ぬか油,油 |
| 11木 | フレンチトースト | | 塩昆布ポテトサラダ 豆ストローネ | 755 | 29.3 | 鶏卵,無塩せきベ-ジ,ひよこまめ,大豆 | 牛乳,調理用1L牛乳,夕昆布 | にんじん,トマト缶 | キャベツ,玉葱,にんにく,セロリ | 食パン,上白糖,じゃがいも,三温糖 | 有塩バター,マヨネーズ(卵不使用),油 |
| 12金 | 白飯 | | 白身魚のハーブパン粉焼き 花野菜のごまどれサラダ 白菜のみそ汁 | 628 | 32.3 | まだら,木綿豆腐,赤みそ,白みそ | 牛乳,パルメザンチーズ | パセリ,ブロッコリー,こまつな | カリフラワー,キャベツ,はくさい,ねぎ | 米,パン粉,上白糖 | 米ぬか油,オリーブ油,白ごま |
| 15月 | キムタクごはん | | 豆腐のから揚げ 韓国風卵雑煮 | 804 | 32.8 | 無塩せきベ-ジ,豚肉,木綿豆腐,かつお削り節,鶏肉,たまご | 牛乳 | にんじん,こまつな | たくあん漬け,おろし,はくさい,ねぎ | 米,でんぶん,トック,白玉粉,薄力粉 | 米ぬか油,油 |
| 16火 | 冬の香りのナポリタン | | ハムとこんにゃくのサラダ ミニビスキュイパン | 822 | 28.7 | 無塩せきウィンナー,無塩せきハム,鶏卵 | 牛乳,パルメザンチーズ | にんじん,ブロッコリー | にんにく,玉葱,キャベツ | スバゲティ,上白糖,サラダ用こんにゃく,三温糖,子供パン,上白糖,薄力粉 | オリーブ油,バター,粉末アーモンド |
| 17水 | コーンバターライス | | 紅の豚の サーモンステーキ こふさいも 豚バラ肉と白菜のスープ | 648 | 26.4 | サーモン,豚ばら肉 | 牛乳,調理用1L牛乳 | パセリ,にんじん | ゴ-ツ缶,にんにく,しょうが,玉葱,えのきたけ,はくさい,ねぎ | 米,じゃがいも | 有塩バター,オリーブ油,油 |
| 18木 | 淡雪ライス (ホワイトソース) | | マリネサラダ ブラウニー | 825 | 22.0 | 無塩せきりけ | 牛乳,調理用1L牛乳 | にんじん | にんにく,玉葱,キャベツ,きゅうり | 米,薄力粉,グラニュー糖,はちみつ,ミルクチョコレート,粉糖 | 無塩バター,油 |
| 19金 | 粉雪揚げパン | | 冬の Pasta サラダ ブラウンシチュー | 832 | 25.7 | 豚肉,牛肉 | | ブロッコリー,にんじん | ゴ-ツ缶,にんにく,しょうが,玉葱 | コッペパン,グラニュー糖,粉糖,マカロニ,薄力粉,じゃがいも,三温糖 | 米ぬか油,マヨネーズ(卵不使用),油 |
| 22月 | ゆずの香豚汁うどん | | かぼちゃのみつがらめ | 631 | 28.4 | 豚肉,豚ばら肉,油揚げ | | にんじん,こまつな,西洋かぼちゃ | しょうが,ねぎ,玉葱,だいこん,ぶなしめじ,ゆず | うどん,三温糖,はちみつ | 油,米ぬか油,白ごま |

★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。

