

12月の予定献立表



平成29年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど
		主食	飲料	おかず					
1	金	ご飯 	牛乳 	鯛のごま付け焼き 五目煮 干切り野菜のみそ汁	760	35.7 2.4	牛乳 鯛 鶏肉 大豆 油揚げ 味噌 	米 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ ごま ごま油	人参 牛蒡 椎茸 大根 葱 もやし
4	月	わかめご飯 	牛乳 	ささみのしそチーズサンドフライ ポイルキャベツ もやしの味噌汁	759	35.0 2.9	牛乳 わかめ チーズ 鶏肉 卵 味噌 	米 小麦粉 パン粉 油	しそ葉 人参 キャベツ もやし 葱 玉葱
5	火	スパゲティ 	牛乳 	鮭と小松菜のクリームスパゲティ ポテトサラダ	777	29.5 2.7	牛乳 チーズ スキムミルク 鮭 マヨネーズ バター 生クリーム 	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油 オリーブオイル ジャガイモ	玉葱 マッシュルーム しめじ 小松菜 人参 きゅうり コーン
6	水	五目味噌 	牛乳 	鯛の照り焼き のっぺい汁	728	34.5	牛乳 豚肉 鯛 豆腐 油揚げ	米 でんぷん ごま 油 味噌	生姜 人参 葱 椎茸 葱 万能ねぎ 里芋 牛蒡
7	木	コッパン 	牛乳 	セルフホットドック (手作りウィンナー・野菜) ブロッコリーのクリームスープ	775	34.8	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 鶏肉 バター	コッパン でんぷん 小麦粉	パセリ 人参 玉葱 にんにく キャベツ ブロッコリー コーン マッシュルーム トマトクチャップ
8	金	うどん 	牛乳 	豚すきうどん 通摩芋の天ぷら オレンジゼリー	713	21.6	牛乳 豚肉 豆腐	うどん 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 さつまいも 味噌	白菜 葱 小松菜 しめじ オレンジゼリー
11	月	ご飯 	牛乳 	いかのチリソースがけ ピリ辛和え ワンタンスープ	749	29.7	牛乳 いか 鶏肉	米 砂糖 澱粉 油 ごま油 ワンタンの皮 小麦粉	人参 生姜 葱 大根 にんにく もやし 白菜 唐辛子(粉)
12	火	麦ご飯 	牛乳 	鶏肉と根菜の甘辛丼 キャベツの味噌汁	817	27.8 2.9	牛乳 鶏肉 味噌 	米 大豆 でんぷん さつまいも 油 砂糖 ごま	れんこん 牛蒡 人参 キャベツ 玉葱 葱
13	水	中華麺 	牛乳 	あんかけ焼きそば チーズとポテトの包み揚げ	742	29.3 2.6	牛乳 豚肉 えび チーズ 	中華麺 ジャガイモ 澱粉 油 ごま油 小麦粉 香ばさの皮	生姜 小松菜 葱 玉葱 キャベツ 人参 葱 もやし 椎茸 ビーマン
14	木	麦ご飯 	牛乳 	麻婆大根 ジャガイモ入り卵スープ	694	25.2 2.9	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 卵 	米 大豆 砂糖 澱粉 ジャガイモ 油 ごま油	人参 にら にんにく 葱 葱 大根 椎茸 白菜
15	金	ご飯 	牛乳 	ポークピカタ 野菜ソテー かぶとベーコンのスープ	761	33.3 2.3	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 バター チーズ 	米 小麦粉 油	パセリ キャベツ もやし 小松菜 かぶ 玉葱 人参
18	月	麦ご飯 	牛乳 	豚キムチスープ 春雨スープ	708	29.5 2.3	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 かまぼこ 	米 大豆 砂糖 ごま油 油 春雨	にんにく 生姜 葱 キムチ もやし にら 人参 椎茸
19	火	カレーピラフ 	ジュア 	ローストチキン マカロニ入りトマトスープ クリスマスデザート	788	29.4	鶏肉 ベーコン えび ソーセージ	米 小麦粉 はちみつ 砂糖 マカロニ バター 油 クリスマスデザート (ココアチョコマフィン)	人参 グリンピース 玉葱 コーン マッシュルーム キャベツ トマトピューレ パセリ

*都合により献立を変更することがあります。

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話ししてみませんか？

★今月の給食費の口座引き落としは、12月27日(水)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。

減塩献立にはこのマークがついています。

