

平成30年度

志木市立志木第二中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | エネルギー kcal | タンパク質 g | 主に体をつくる食品 | 主に力や熱になる食品 | 主に体の調子を整える食品 |
|----|---|-------------------|----|---------------|------------|--------------------------------|--|---|
| | | 主食 | 飲物 | | | おかず | 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など | 米・パン・麺・砂糖・油など |
| 1 | 火 | ご飯 | | 791 | 36.9 | 牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 味噌 卵 | 米 大豆 砂糖 こんにゃく 油 | 人参 ごぼう 生姜 グリンピース なめこ 大根 キャベツ |
| 2 | 水 | 五目寿司 | | 779 | 34.1 | 牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 ブリ | 米 油 砂糖 鮭 柏餅 ごま | 人参 ほうれん草 生姜 筍 椎茸 えのき豆 葱 |
| 3 | 木 | 憲法記念日 | | | | | | |
| 4 | 金 | みどりの日 | | | | | | |
| 7 | 月 | ご飯 | | 796 | 33.9 | 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 | 米 油 砂糖 | 人参 グリンピース 大根 しめじ ごぼう 生姜 椎茸 筍 キャベツ |
| 8 | 火 | ご飯 | | 714 | 33.9 | 牛乳 のり 油揚げ 味噌 鮭 | 米 砂糖 こんにゃく 油 ごま | 人参 生姜 キャベツ もやし 大根 椎茸 葱 |
| 9 | 水 | 春キャベツの ペペロンチーノ | | 788 | 25.7 | 牛乳 ベーコン ハム | スパゲッティー ジャがいも 油 オリーブオイル マヨネーズ | 人参 パセリ にんにく マッシュルーム キャベツ 玉葱 胡瓜 コーン 夏みかん |
| 10 | 木 | ご飯 | | 726 | 27.7 | 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 鶏天 | 米 大豆 砂糖 澱粉 ワンタン 砂糖 ごま油 みかんジュース ごま | 人参 ニラ にんにく 生姜 玉葱 白菜 葱 キムチ みかん缶 ほうれん草 |
| 11 | 金 | えびピラフ | | 755 | 26.4 | 牛乳 フランク えび 鶏肉 チーズ スkimミルク | 米 ジャがいも 小麦粉 油 ごま油 バター | 人参 パセリ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱 グリンピース |
| 14 | 月 | ご飯 | | 861 | 33.5 | 牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏肉 卵 | 米 澱粉 砂糖 油 | 人参 ピーマン チンゲン菜 生姜 玉葱 筍 椎茸 コーン |
| 15 | 火 | ビスキュイパン | | 711 | 12.1 | 牛乳 フランク 卵 | 子どもパン 砂糖 小麦粉 マカロニ 油 バター | 人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 椎茸 さやいんげん |
| 16 | 水 | 中華麺 | | 780 | 30.3 | 牛乳 豚肉 | 中華麺 砂糖 春雨 澱粉 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油 | 人参 ニラ もやし キャベツ コーン にんにく 生姜 葱 |
| 17 | 木 | ご飯 | | 836 | 20.6 | 牛乳 鶏肉 | 米 大豆 小麦粉 砂糖 ジャがいも 油 ナタデココ バター | 人参 にんにく 生姜 玉葱 りんご トマト缶 バイン缶 みかん缶 もも缶 |
| 18 | 金 | ご飯 | | 843 | 31.4 | 牛乳 わかめ 鶏肉 味噌 卵 | 米 大豆 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャがいも 油 | 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 葱 オレンジ |
| 21 | 月 | 体育祭振替休業日 | | | | | | |
| 22 | 火 | 中華風おでん | | 676 | 26.2 | 牛乳 鶏肉 えび 豚肉 豆腐 卵 | 米 もち米 春雨 砂糖 ジャがいも ごま油 ごま | 人参 なら ほうれん草 玉葱 筍 コーン グリンピース 椎茸 もやし |
| 23 | 水 | うどん | | 746 | 31.7 | 牛乳 鶏肉 油揚げ えび 卵 | うどん 澱粉 小麦粉 油 | 人参 小松菜 玉葱 葱 コーン 牛蒡 |
| 24 | 木 | ご飯 | | 746 | 34.6 | 牛乳 茎わかめ いか 豚肉 豆腐 卵 | 米 砂糖 澱粉 油 ごま油 ごま | 人参 ほうれん草 なら 牛蒡 白菜 椎茸 さやいんげん |
| 25 | 金 | ワカメご飯 | | 795 | 30.7 | 牛乳 わかめ 豆腐 味噌 | 米 澱粉 砂糖 ジャがいも 油 ごま | 万能ねぎ 小松菜 人参 もやし 牛蒡 大根 玉葱 |
| 28 | 月 | ご飯 | | 757 | 32.7 | 牛乳 ひじき 鶏肉 味噌 豆腐 油揚げ 卵 | 米 パン粉 砂糖 澱粉 こんにゃく ジャがいも 油 | 人参 小松菜 玉葱 もやし コーン 牛蒡 大根 葱 |
| 29 | 火 | ハートtoast | | 746 | 24.7 | 牛乳 鶏肉 | 食パン はちみつ 砂糖 ジャがいも 油 マーガリン マヨネーズ | 人参 アスパラガス キャベツ 玉葱 しめじ コーン |
| 30 | 水 | ご飯 | | 820 | 38.5 | 牛乳 鮭 豚肉 さつまあげ ひじき 油揚げ 豆腐 味噌 | 米 こんにゃく 砂糖 ごま 油 ジャがいも | 人参 さやいんげん ごぼう 大根 葱 |
| 31 | 木 | スパゲッティー | | 837 | 28.4 | 牛乳 豚肉 豆腐 卵 | スパゲッティー 小麦粉 こんにゃく バター 砂糖 ホットケーキミックス 油 オリーブオイル | 人参 にんにく 生姜 玉葱 セロリー マッシュルーム 大根 コーン キャベツ パプリカ トマトピューレ |

★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？

*都合により献立を変更することがあります。