

12月の予定献立表



令和3年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー	たんぱく質	主に身体をつくる食品	主に熱や力になる食品	主に調子を整える食品
		主食	飲み物	おかず	Kcal	g	赤色	黄色	緑色
1	水	麦ご飯 	牛乳 	手作り春巻き エスニックサラダ 中華コーンスープ	661	22.4	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 麦 春雨 米油 片栗粉 春巻きの皮 薄力粉 ごま油 砂糖	筍 干し椎茸 たら キャベツ きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン チンゲン菜 コーン
2	木	バターライス 	牛乳 	チリコンカン(アメリカ) しゃきしゃきサラダ 手作りプリン	779	28.4	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 卵	米 バター 米油 薄力粉 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ 水菜
3	金	麦ご飯 	牛乳 	いわしのかば焼き ひじき入り変わり金平 鶏肉入りみそ汁	717	29.5	牛乳 いわし 豚肉 ひじき 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 かたくり粉 米油 砂糖 ごま	しょうが にんじん いんげん しめじ 大根 ねぎ
6	月	麦ご飯 	牛乳 	鶏の梅みそ焼き マカロニサラダ なめこ汁	595	27.2	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 マカロニ 米油	梅 玉ねぎ きゅうり にんじん コーン なめこ ねぎ 大根
7	火	ココア揚げパン 	牛乳 	ワントンスープ ツナポテト 紅まどんな	756	22.9	牛乳 鶏肉 ツナ	コッパン 米油 砂糖 グラニュー糖 ワントンの皮 ラー油 ジャガイモ	にんじん ねぎ しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ しめじ 紅まどんな
8	水	マーボーラーメンの汁 	りんごジュース 	中華麺 手作り揚げ餃子(2)	849	29.2	豚肉 みそ 豆腐	中華麺 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ラー油 餃子の皮	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 筍 にんじん たら キャベツ
9	木	親子丼 	牛乳 	麦ご飯 さつま芋と大豆の揚げ煮 白菜のみそ汁	756	32.3	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 大豆 かえり煮干し 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 さつま芋 かたくり粉 米油	玉ねぎ みつば 白菜 大根 ねぎ 小松菜
10	金	麦ご飯 	牛乳 	韓国風すきやき煮 ビーフンスープ	628	27.3	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま かたくり粉 ビーフン ごま油 ラー油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ りんご もやし チンゲン菜
13	月	(2年生 リクエストメニュー) 冬野菜カレー 	牛乳 	麦ご飯 (2年生 リクエストメニュー) パリパリサラダ (2年生 リクエストメニュー) フルーツミックス	839	21.4	牛乳 豚肉	米 麦 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖 ワントンの皮	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ れんこん れんこん ブロッコリー カリフラワー トマト缶 きゅうり キャベツ みかん パイン 黄桃
14	火	麦ご飯 	牛乳 	豚カツの粒マスタードソース ゴマダレこんにゃくサラダ 豆腐のみそ汁	798	29.7	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 薄力粉 パン粉 米油 砂糖 ごま	コーン キャベツ にんじん 大根 ねぎ 小松菜
15	水	きつねうどんの汁 	牛乳 	ゆでうどん ジャンボツナ包み揚げ	659	24.5	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ ツナ	うどん 米油 砂糖 餃子の皮 かたくり粉 薄力粉	しょうが にんじん 小松菜 ねぎ 玉ねぎ たら しょうが にんにく
16	木	リースパン 	牛乳 	(2年生 リクエストメニュー) 鶏のから揚げ ツナサラダ 雪の pasta 入り トマトスープ	678	30.5	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	リースパン かたくり粉 米油 砂糖 ジャガイモ 雪結晶パスタ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン レモン トマト缶
17	金	麦ご飯 もうすぐ 冬至献立 	牛乳 	鯖のゆず味噌かけ かぼちゃのサラダ だまこ餅鍋風	765	27.7	牛乳 さわら みそ 鶏肉	米 麦 米油 砂糖 だまこ餅 里芋	ゆず かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 ねぎ

※今月の減塩おすすめ献立は17日(金)です。(塩分2.1g)
※都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



※今年の給食日数も、残すところ13日となりました。
16日(木)は給食最終日ではありませんが、クリスマス特別メニューにしました。
(17日が強歩会の予備日のため)
また今月は、2年生のリクエストメニューを取り入れています。
楽しみながら、食べてください!
生徒のみなさん、いつも片付けのごみの分別や、食器の整頓など、
ご協力ありがとうございます。
最後まで、宜しくお願いします。

