

令和2年度 1月予定献立表

志木市立宗岡第二中学校

日	曜日	献立名		エネルギー Kcal	蛋白質 g	主に体をつくる食品 赤色	主に熱や力になる食品 黄色	主に調子を整える食品 緑色		
		主食	飲み物						おかず	
7	木	赤米入りご飯		松風焼き 甘酢和え けんちん汁	664	27.2	鶏肉 豚肉 押し豆腐 鶏卵 赤味噌 木綿豆腐 わかめ 牛乳	精白米 赤米 パン粉 三温糖 ごんにゃく 里芋 白胡麻 胡麻油	人参 玉葱 生姜 葱 もやし キャベツ 牛蒡 大根	
8	金	愛媛県産の真鯛使用		740	28.8	真鯛 木綿豆腐 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 でんぷん じゃが芋 三温糖 ごんにゃく 胡麻油 米ぬか油	ピーマン 人参 小松菜 にんにく 玉葱 干し椎茸 大根 葱 デコポン		
		麦ご飯							真鯛と野菜の和風和え 五目味噌汁 デコポン	
11	月	成人の日								
12	火	さきたまうどん		ピリ辛キムチうどん 大豆のかき揚げ 伊予柑	772	23.4	豚肉 大豆 鶏卵 牛乳	さき玉うどん さつま芋 薄力粉 でんぷん 胡麻油 米ぬか油	人参 いら もやし キムチ えのきだけ 牛蒡 玉葱 伊予柑	
13	水	鹿児島県産養殖カンパチ使用		756	30.9	カンパチ 大豆 赤味噌 白味噌 芽ひじき 牛乳	精白米 押し麦 でんぷん 三温糖 糸こんにゃく じゃが芋 米ぬか油	人参 小松菜 生姜 にんにく 切干大根 干し椎茸 大根 えのきだけ		
		麦ご飯							カンパチの竜田揚げ 切干大根とひじきの煮物 味噌汁	
14	木	麦ご飯		ヘルシー回鍋肉 トクスープ	764	29.8	生揚げ 豚肉 鶏肉 赤味噌 牛乳	精白米 押し麦 突きこんにゃく 三温糖 でんぷん 油 胡麻油	ピーマン 人参 いら 葱 にんにく キャベツ 干し椎茸 白菜	
15	金	金平ご飯		七草汁 白玉ぜんざい	780	30.8	鶏肉 白味噌 木綿豆腐 小豆 牛乳	精白米 三温糖 白玉だんご 油 胡麻油	人参 小松菜 春菊 せり かぶ 牛蒡 生姜 大根 白菜 葱	
18	月	3-2 リクエスト給食		735	29.4	押し豆腐 豚ひき肉 鶏卵 大豆 白味噌 赤味噌 芽ひじき わかめ 牛乳	精白米 押し麦 パン粉 三温糖 でんぷん 白胡麻 オリーブオイル	小松菜 人参 生姜 玉葱 大根 もやし コーン 葱 みかん		
		麦ご飯							豆腐ハンバーグ(おろしソース) カラフルサラダ 味噌汁 みかん	
19	火	スパゲッティ		練馬スパゲッティ カリパタークボテ フルーツヨーグルト	829	33.7	ツナ 豚肉 刻み海苔 ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ 三温糖 じゃが芋 オリーブオイル バター	人参 パセリ 大根 ニンニク 玉葱 みかん缶 バイン缶 桃缶	
20	水	埼玉県産A5ランク和牛 使用		800	32.4	和牛 鶏卵 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 わかめ 牛乳	精白米 押し麦 パン粉 三温糖 胡麻油 白胡麻 米ぬか油	小松菜 人参 大根 白菜		
		麦ご飯							牛カツ 大根とわかめのサラダ 味噌汁	
21	木	中華麺		味噌ラーメン ジャンボ焼売 デコポン	836	34.8	豚ひき肉 赤味噌 押し豆腐 鶏ひき肉 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん 胡麻油 油 焼売の皮	小松菜 人参 にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 もやし コーン	
22	金	麦ご飯		鶏ごぼうピラフ クラムチャウダー 豆腐とレーズンのケーキ	812	26.8	鶏肉 へーJ あさり 絹豆腐 鶏卵 スキムミルク 牛乳	精白米 押し麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖 バター 油 オリーブオイル	牛蒡 マッシュルーム 人参 玉葱 パセリ レーズン	
全国 学校 給食 週間	25	月	麦ご飯		鮭の塩焼き 即席漬け すいとん	673	36.4	鮭 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 薄力粉 白胡麻	キャベツ きゅうり 葱 大根 人参
	26	火	フワフワパン		鯨のルウエー風 春雨と水菜のスープ	750	35.0	鯨肉 鶏肉 牛乳	フワフワパン でんぷん じゃが芋 三温糖 春雨 米ぬか油 ごま油	人参 ピーマン 水菜 にんにく 生姜 もやし
	27	水	麦ご飯		生揚げと大根のそぼろ煮 きりたんぼ汁 伊予柑	745	28.3	生揚げ 豚肉 鶏肉 焼き豆腐 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 油 でんぷん 糸こんにゃく きりたんぼ	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 大根 まいたけ 牛蒡 葱 伊予柑
	28	木	麦ご飯		かてめし 味噌ポテト 呉汁	750	27.2	油揚げ 白味噌 鶏肉 大豆 赤味噌 牛乳	精白米 押し麦 糸こんにゃく 三温糖 じゃが芋 薄力粉 米ぬか油 里芋	小松菜 人参 牛蒡 干し椎茸 大根 葱
	29	金	鹿児島県産養殖カンパチ使用		706	33.5	カンパチ 赤味噌 豚肉 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 白胡麻 でんぷん	ほうれん草 人参 小松菜 キャベツ もやし 牛蒡 筍 えのきだけ	
麦ご飯		カンパチの胡麻味噌焼き 辛し和え 沢煮椀								

給食費

給食費

● 食材料の都合により、献立が変更する場合がありますご了承ください。

🐦 給食費引き落としは、1/8(金)です。再引き落とし日1/20(水)です。残高のご確認をお願いいたします。



減らソルトプロジェクト

ひと月の給食で、最も低い食塩量で味付けした献立にこのマーク



が付きまます。