

令和2年度 3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						
1	月	スパゲッティ	牛乳	733	38.4	豚ひき肉 大豆 ウィナー ヘルシーパルメザンチーズ 牛乳	スパゲッティ 三温糖 薄力粉 じゃが芋 白玉粉 オリーブ油	人参 パセリ 生姜 にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム キャベツ	
2	火	麦ご飯	牛乳	696	33.0	鮭 大豆 ひよこ豆 油揚げ 白味噌 赤味噌 わかめ 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 マヨネーズ 油	パセリ 人参 玉葱 コーン きゅうり キャベツ 白菜 葱	
3	水	桃の節句		704	31.1	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 刻み海苔 寒天 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 てんぷん 上白糖	人参 小松菜 絹さや 椎茸 かんぴょう 牛蒡 筍 えのきだけ 葱	
		ちらし寿司	牛乳						
4	木	麦ご飯	牛乳	805	33.4	牛肉 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 油 じゃが芋 板こんにゃく バター てんぷん	人参 ピーマン 玉葱 ニンニク コーン 牛蒡 大根 葱	
5	金	3年生リクエスト給食		840	25.1	きな粉 ココア 鶏肉 絹豆腐 コーヒー牛乳	コッパン 三温糖 上白糖 春雨 ワンタンの皮 油 米ぬか油 胡麻油	人参 コーン キャベツ きゅうり 生姜 もやし	
		二色揚げパン	牛乳						
8	月	餃子丼	牛乳	781	30.1	豚ひき肉 鶏肉 寒天 牛乳	精白米 押し麦 てんぷん 油 胡麻油 三温糖 上白糖	人参 いら 生姜 にんにく キャベツ 葱 玉葱 もやし みかん缶 桃缶 パイン缶	
9	火	五穀米ご飯	牛乳	827	30.2	さんま 油揚げ 木綿豆腐 白味噌 牛乳	精白米 五穀米 てんぷん 白滝 板こんにゃく 白胡麻 胡麻油 米ぬか油	人参 小松菜 キャベツ もやし 大根 葱	
10	水	さきたまうどん	牛乳	718	22.9	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 鶏卵 わかめ 牛乳	さき玉うどん さつま芋 薄力粉 三温糖 胡麻油 米ぬか油	小松菜 人参 大根 葱 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 牛蒡 伊予柑	
11	木	愛媛県産真鯛献立		815	35.1	真鯛 凍り豆腐 油揚げ 昆布 牛乳	精白米 押し麦 てんぷん じゃが芋 突きこんにゃく 三温糖 板こんにゃく 油 米ぬか油	玉葱 人参 小松菜 白菜 葱	
		鯛めし	牛乳						
12	金	蒸し中華麺	牛乳	836	34.8	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤味噌 押し豆腐 牛乳	蒸し中華麺 てんぷん 胡麻油 焼売の皮 油	小松菜 人参 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 もやし コーン 葱 デコポン	
15	月	卒業式							
16	火	麦ご飯	牛乳	742	34.3	鶏肉 かつお節 パルメザンチーズ 芽ひじき	精白米 押し麦 コーンフレーク パン粉 三温糖 板こんにゃく じゃが芋 マヨネーズ 胡麻油 油	にんにく 人参 牛蒡 葱 生姜 大根	
17	水	麦ご飯	牛乳	782	30.9	豚肉 生揚げ 赤味噌 ヘルシーわかめ 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 米粉麺 てんぷん 油 胡麻油	人参 小松菜 いら 玉葱 白菜 干し椎茸 生姜 もやし えのきだけ 伊予柑	
18	木	麦ご飯	牛乳	718	30.5	鰯 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 さつま芋	小松菜 人参 生姜 もやし キャベツ えのきだけ 葱	
19	金	食育の日(沖縄県献立)		889	36.8	豚肉 押し豆腐 鶏卵 芽ひじき 昆布 かつお節	精白米 押し麦 薄力粉 三温糖 黒砂糖 白胡麻 油 米ぬか油	万能ねぎ 小松菜 干し椎茸 人参	
		ししじゅう	牛乳						
22	月	麦ご飯	牛乳	779	31.0	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 鶏卵 ベーコン スキムミルク チーズ 牛乳	精白米 押し麦 パン粉 三温糖 てんぷん じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 きゅうり キャベツ パセリ	
23	火	麦ご飯	牛乳	860	36.7	鯖 豚肉 押し豆腐 鶏卵 白味噌 赤味噌 芽ひじき 牛乳	精白米 押し麦 てんぷん 三温糖 胡麻油 米ぬか油	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 小松菜 白菜 葱 えのきだけ デコポン	
24	水	ガーリックトースト	牛乳	737	25.0	牛肉 チーズ 牛乳	食パン 三温糖 じゃが芋 薄力粉 バター 油 胡麻油	キャベツ 人参 きゅうり にんにく 生姜 玉葱 アボカド マッシュルーム トマト 玉ねぎ トマトケチャップ パセリ	
25	木	焼き肉チャーハン	牛乳	801	24.9	豚肉 赤味噌 鶏肉 ジョア	精白米 押し麦 三温糖 油 ごま油 白胡麻 バター	いら 人参 にんにく 生姜 葱 干し椎茸 白菜 りんごジュース	

● 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。

● 今年度の給食費の引き落としは終了しております。

年度末の会計処理のため、お支払いがお済でない場合は、早急に学校へご持参いただきますようお願い申し上げます。



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



が付きます。