



# 12月の予定献立表



令和4年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょくひん(赤)	おもにねつやちからになる しょくひん(黄)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(緑)
		しゅしよく のみもの	おかず					
1	木	むぎごはん	マーボーはくさい はるさめスープ	539	23.9	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ラーゆ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ はくさい にら にんじん ほうれんそう
2	金	むぎごはん	わふうハンバーグ ごまサラダ どさんこじる	566	29.8	ぎゅうにゅう おしどうふ ぶたにく とりにく ひじき カニ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう でんぷん ごま ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん ばんのうねぎ ちやし きゅうり ごぼう にんじん ねぎ
5	月	さつまいも ごはん	さかなのあまからあげ だし入りおひたし ふゆやさいのみそしる	630	27.4	ぎゅうにゅう シルバー かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま でんぷん さとう さといも	しょうが ごまつな にんじん ちやし だいこん はくさい
6	火	チキン カレー (むぎごは ん)	チキンカレーのルー だいこんサラダ	643	22.8	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも はくりきこ はちみつ さとう	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんじん だいこん きゃべつ ちやし
7	水	ちゅうかめん	ねぎチャーシューめんのスープ てづくりはるまき みかん	804	28.6	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら はるさめ でんぷん はるまきのかわ はくりきこ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ はくさい けい しいたけ にら みかん
8	木	ことようか(事八日) こんだて		556	17.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき あずき とうふ みそ どうにゅう	こめ あぶら さとう こんやく さといも はちみつ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ レモンかじゅう
		おことじる	こめことようかにゅうのハニーケーキ					
9	金	2しよく あげパン (ほう ちや・きな こ)	じゃこサラダ ポトフ	599	25.2	ぎゅうにゅう うぐいすきな きなこ わかめ じゃこ とりにく ペーコン ウィンナー	コッペパン あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	きゃべつ フロッコリー コーン にんにく たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム パセリ
12	月	むぎごはん	ぶたキムチ わかめスープ りんご	554	25.6	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ しいたけ キムチ にら コーン にんじん ばんのうねぎ りんご
13	火	さんま ごはん	はくさいのこんぶづけ こんさいのごまふうみじる	552	20.5	ぎゅうにゅう さんま しおこんぶ とりにく みそ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが はくさい にんじん だいこん たまねぎ
14	水	レタス チャーハン	にくだんごスープ ペにマドンナ	512	22.4	ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん パンこ	たまねぎ コーン レタス しょうが にんじん しいたけ ただけの きゃべつ ねぎ ごまつな ペにマドンナ
15	木	1しゅうかんはよい とうじ(冬至) こんだて		585	30.1	ぎゅうにゅう サケ あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう はちみつ	ゆず かぼちゃ かぶ
		サケのゆずみ	かぼちゃのみつがらめ かぶのみそしる					
16	金	カレー うどん (うどん)	カレーうどんのスープ ちくわのいそべあげ はちみつゆずゼリー	608	25.9	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり かんでん	うどん でんぷん はくりきこ あぶら さとう はちみつ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ゆず
19	月	2がっきぎゅうしよくさいしゅうび		704	17.4	とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら はくりきこ じゃがいも さとう ハイシート	オレンジジュース にんにく たまねぎ しょうが にんじん りんごかん レモンかじゅう
		チキン ライス	ビーフシチュー てづくりアップルパイ					

志木市で行っている、おいしく減塩！減らソルトプロジェクトのロゴマークです。  
毎月1番塩分が少ないメニューの目にこのマークでお知らせしています。  
ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。



※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。