



12月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名			1人1日 - 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)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん(緑)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	水	うどん		おっきりうどんじる だいずとござかなと サツマイモのあげに	661	21.5	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なまあげ にぼし	じこなうどん さといも でんぷん さつまいも あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん しいたけ
2	木	ごはん		あじのたつたあげ だいこんのレモンあえ ぐだくさんみそじる	662	25.6	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ しろみそ あかみそ	こめ でんぷん あぶら こんにゃく さといも	だいこん きゅうり きゃべつ レモン ねぎ にんじん ごぼう
3	金	チキンライス		ツナサラダ こめこととうにゅうの ハニーケーキ	584	17.6	ぎゅうにゅう とりにく ツナフレーク とうにゅう	こめ あぶら さとう つぶマスタード はちみつ ふんとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり レモン
6	月	まめわかめごはん		とりにくのしおこうじやき ミニトマト(2こ) すいとんじる	729	28.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ	こめ はくりきこ	えだまめ ミニトマト にんじん はくさい ねぎ こまつな
7	火	はちみつレモントースト		フレンチサラダ マカロニスープ	667	18.1	ぎゅうにゅう ベーコン	しょくパン はちみつ さとう マカロニ マーガリン あぶら	レモン きゃべつ にんじん コーン たまねぎ はくさい ほうれんそう
8	水	カラフルピラフ		コーンクリームスープ いちご(2こ)	628	29.7	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	こめ あぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン パセリ いちご
9	木	ちゃめし		わふうコロッケ もやしのおひたし なめことやさいのみそじる	679	20.8	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく はくりきこ パンこ ごまあぶら さとう	もやし こまつな にんじん なめこ だいこん しめじ ねぎ
10	金	ナポリタン		マリネサラダ さくさくアップルパイ	655	22.8	ぎゅうにゅう ベーコン ソーセージ チーズ	スパゲティ あぶら さとう パイシート バター ふんとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゃべつ りんご にんにく
13	月	さつまいもごはん		なまあげとぶたにくの みそいため すましじる	582	26.8	ぎゅうにゅう あかみそ とりにく ぶたにく わかめ なまあげ とうふ かまぼこ	こめ さつまいも あぶら さとう おふ	にんじん しいたけ しめじ にんにく ねぎ こまつな きゃべつ
14	火	ごはん		チキンカレー きりぼしだいこんのサラダ	600	22.2	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナフレーク	こめ じゃがいも さとう はくりきこ はちみつ	たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり コーン きゃべつ しょうが
15	水	ちゅうかめん		マーボーラーメンじる フルーツヨーグルト	561	24.5	ぎゅうにゅう とうふ ヨーグルト あかみそ ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しいたけ たけのこ ねぎ にら しょうが にんにく にんじん みかん りんご
16	木	ジャンバラヤ		やさいたっぷりポトフ	545	25.9	のむヨーグルト とりにく ウィナー	こめ じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ トマト コーン ピーマン にんじん きゃべつ セロリー
17	金	リースパン		ささみのコンフレークフライ 白菜のクリームスープ コーンサラダ おたのしみケーキ	726	28.7	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	リースパン こめこ はくりきこ バター さとう	にんじん たまねぎ はくさい きゃべつ コーン きゅうり

※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※1月の給食開始日は、1月13日(木)からとなります。
 ※志木市減塩ロゴマークがある日は塩分少なめ献立です。

