



12月の予定献立表



令和5年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー	たん白質	おもにからだをつくる しょうひん(赤)	おもにねつやちからになる しょうひん(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん(緑)
		しゅしょうく	のみもの	おかず	kcal	g		
1	金	きゅうしょうく ししよくかい	わふうハンバーグ だしりおひだし かぶのみそしる	525	25.8	きゅうにゅう おしどうふ ふたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう でんぷん	たまねぎ だいこん はんのうねぎ こまつな にんじん もやし かぶ ほうれんそう
4	月	ごはん	サンマのしょうがに はくさいのこんぶづけ すましじる	556	24.7	きゅうにゅう サンマ こんぶ とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう	しょうが はくさい にんじん ねぎ
5	火	カレーうどん	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	619	25.8	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり かんてん	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
6	水	ひきにくと ちやしの あんかけどん (むぎごはん)	ワンタンスープ みかん	599	25.2	きゅうにゅう ふたにく とりにく	こめ むぎ さとう あぶら こまあぶら でんぷん ワンタンのかわ	しょうが にんにく にんじん しいたけ もやし ビーマン あかピーマン こまつな はくさい ねぎ みかん
7	木	むぎごはん	すふた ニラとじゃがいものスープ	715	17.4	きゅうにゅう ふたにく	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こまあぶら	しょうが にんじん ビーマン しいたけ だけのこ たまねぎ にら ねぎ
8	金	ことようか(事八日) こんだて	とりにくのバジルやき さんしよくあえ おことじる	489	29.2	きゅうにゅう とりにく あすき とうふ みそ	こめ むぎ オリーブオイル こまあぶら こんにゃく さといも	にんにく こまつな にんじん きゃべつ こぼろ だいこん ねぎ
11	月	ギョウザどん (むぎごはん)	ギョウザどんのぐ ちゅうかスープ	515	21.8	きゅうにゅう ふたにく とりにく	こめ むぎ あぶら こまあぶら でんぷん	にんにく しょうが きゃべつ にら にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ
12	火	ぎゅうにくの たきこみごはん	じゃがもちじる ペにマドンナ	567	20.7	きゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく あぶらあげ	こめ こんにゃく こまあぶら さとう じゃがいも でんぷん	ごぼう しょうが にんじん ねぎ こまつな ペにマドンナ
13	水	むぎごはん	アジのたつたあげ だいこんのレモンあえ やさいスープ	517	25.1	きゅうにゅう アジ とりにく わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら こまあぶら	しょうが だいこん きゅうり きゃべつ レモン にんじん ねぎ ほうれんそう
14	木	みそラーメン (ちゅうかめん)	みそラーメンのスープ じゃがまるくん	668	23.5	きゅうにゅう ふたにく みそ チーズ	ちゅうかめん こまあぶら あぶら じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが にんじん きゃべつ もやし にら
15	金	キムチ チャーハン	はるさめスープ ピーチゼリー	472	18.8	きゅうにゅう ふたにく かんてん	こめ むぎ こまあぶら はるさめ さとう	キムチ にら にんじん だけのこ しいたけ もやし こまつな ももジュース レモン
18	月	チキンカレー (むぎごはん)	チキンカレーのルウ だいこんサラダ りんご	710	24.3	きゅうにゅう 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 もやし りんご
19	火	すこしはやいとろし(冬至) こんだて・しょうくいくのひこんだて	サケのゆずだれかけ かぼちゃのみつがらめ こまつなのみそしる	647	29.9	きゅうにゅう 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 だいこん こまつな
20	水	クリスマス リースパン	クリスマスチキン クリスマスサラダ ビーフシチュー	739	28.2	とりにく だいすい いんげんまめ ぎゅうにく	リースパン でんぷん あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ はくりきこ じゃがいも	ぶどうジュース にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ

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日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。