

12月 予定献立表



箸は毎日給食室で準備したのを使っています。
箸の使い方については、ご家庭でも声かけをお願いいたします。



令和6年度 志木市立志木第二小学校

げつようび			かようび			すいようび			もくようび			きんようび		
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。 ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。														
表示の説明			上の段の数字 エネルギーkcal ↓ 下の段の数字 たんぱく質g ↓											
【あか】 おもにからだをつくる しょうくひん	【きいろ】 おもにねつやちからにな るしょうくひん	【みどり】 おもにからだのしょうしを ととのえるしょうくひん												
2 わふうハンバーグ だしりおひたし むぎごはん			3 さんまのしょうがに はくさいのこんぶづけ むぎごはん			4 ひきにくともやしの あんかけどん （むぎごはん）			5 かきあげ （うどん）			6 はやか マーボーはくさい ワンタンスープ		
514kcal 25.1g			553kcal 24.7g			623kcal 24.9g			562kcal 20.3g			537kcal 22.0g		
きゅうにゅう おしとうふだに くとりくかつお あぶらあげみそ	こめむぎあぶら はんとでんぶん さとう	たまねぎだいじん はんのうねぎこま つなにしんもやし かぼうれんそう	きゅうにゅう おしとうふだに くとりくかつお あぶらあげみそ	こめむぎさとう でんぶん	しょうがはくさい にしんねぎ	きゅうにゅう おしとうふだに くとりくかつお あぶらあげみそ	こめむぎさとう あぶらでんぶん じゃがいも	しょうがにんにく にしんしだけ おやしんげん あかピーマン ねぎこまつな みはや	きゅうにゅう おしとうふだに くとりくかつお あぶらあげみそ	うどんはくきこ あぶら	にしんねぎ しだけたまねぎ	きゅうにゅう おしとうふだに くとりくかつお あぶらあげみそ	こめむぎあぶら さとうでんぶん こまあぶら ワンタンのかわ	しょうがにんにく ねぎしんだけ はくさいにら にしんこま つなはやか
9 ひじきごはん みかん おことしる			10 じゃがいもとごきかなのあげに かんとうめん （スープ）			11 かつおのたつたあげ さんしよくあえ わかめごはん こんさいのみそしる			12 アップルパイ やさいスープ			13 すぶた にらとじゃがいもの スープ		
489kcal 17.3g			726kcal 29.3g			510kcal 31.0g			639kcal 20.1g			677kcal 16.9g		
きゅうにゅう あぶらあげひじき あずきとうふみそ	こめあぶらさとう にんにくさといも	にしんこほう だいじんねぎみかん	きゅうにゅう あぶらあげひじき あずきとうふみそ	こめあぶらさとう にんにくさといも	にしんこほう だいじんねぎみかん	きゅうにゅう あぶらあげひじき あずきとうふみそ	こめあぶらさとう にんにくさといも	にしんこほう だいじんねぎみかん	きゅうにゅう あぶらあげひじき あずきとうふみそ	こめあぶらさとう にんにくさといも	にしんこほう だいじんねぎみかん	きゅうにゅう あぶらあげひじき あずきとうふみそ	こめあぶらさとう にんにくさといも	にしんこほう だいじんねぎみかん
16 ミートビーンズスパゲティ チキンサラダ			17 チキンカレー （むぎごはん） きくかみかん だいこんサラダ			18 ギョウザどん （むぎごはん） いづなまのりんご ちゅうかスープ			19 サケのゆずみそやき かぼちゃのみつがらめ こまつなのみそしる			20 クリスマスチキン マカロニサラダ リースパン ピーシチュー		
611kcal 28.0g			688kcal 23.7g			517kcal 21.0g			605kcal 30.0g			786kcal 28.9g		
きゅうにゅう おしとうふだに くとりくかつお あぶらあげみそ	スパゲティ オリーブオイル さとうこまあぶら あぶら	にんにくしょうが たまねぎセロリ にしんきゅう もやしだいこん	きゅうにゅう おしとうふだに くとりくかつお あぶらあげみそ	こめむぎあぶら じゃがいもはくきこ はちみつさとう	たまねぎしょうが マッシュルーム にしんだいこん きゅうもやし きくかみかん	きゅうにゅう おしとうふだに くとりくかつお あぶらあげみそ	こめむぎあぶら じゃがいもはくきこ はちみつさとう	にんにくしょうが きゅうにらにしん おやしんげん あかピーマン ねぎりんご	きゅうにゅう おしとうふだに くとりくかつお あぶらあげみそ	こめむぎさとう こまあぶらはちみつ	ゆずかぼちゃ だいこん こまつな	きゅうにゅう おしとうふだに くとりくかつお あぶらあげみそ	リースパンでんぶん あぶらさとうマカロニ ノンエッグマヨネーズ はくきこじゃがいも	オレンジジュース にしんプロコリー にんにくしょうが たまねぎ トマトピューレ