



12月の献立表

新座市立第二中学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				I和食 - (kcal) 外ハク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (木)	麦ご飯 チキンカツ 線野菜 かき玉汁 牛乳	とり肉 鶏卵 とうふ 牛乳	米 むぎ 薄力粉 なた ね油 でん粉	キャベツ 人参 きゅう り ほうれんそう ねぎ	塩 しょう 酒 ソース中濃 酢 しょうゆ	784 33.3
2 (金)	広東麺 野菜餃子 牛乳	ぶた肉 とり肉 牛乳	蒸し中華めん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ぎょうざの皮 なたね油 薄力粉	しょうが にんにく 干 しいたけ きくらげ 人参 筍 玉葱 もやし チゲソウ キャベツ にら	酒 塩 しょう ゆ しょう ゆ しょう	786 32.4
5 (月)	さきたまライスボール ポトのチーズソース 野菜スープ 牛乳	ウインナー チーズ 牛 乳 クリーム とり肉 牛乳	ライスボール じゃがい も なたね油 バター 薄力粉 砂糖	パセリ たまねぎ にん じん キャベツ コーン	しょうゆ 塩 酒 しょうゆ	838 31.9
6 (火)	ゆかりご飯 鶏ごぼうバーグ 里芋と小松菜の味噌汁 牛乳	とり肉 鶏卵 あぶらあ げ 牛乳	米 むぎ なたね油 で ん粉 砂糖 さといも	ゆかり ごぼう 切干し 大根 ねぎ しょうが こまつな	しょうゆ みり ん 酒 みそ	774 31.2
7 (水)	ミートビーンズスパゲティ イタリアンサラダ 牛乳	ぶた肉 とりレバー チーズ 大豆 牛乳	スパゲティ なたね油 薄力粉 オリーブ油 砂 糖	玉葱 人参 しょうが にんにく きゅうり カ リフラワー ブロccoli ー 赤ピーマン	ぶどう酒 ケチャッ ト トマトソース 醤油 塩 しょう ゆ 酢 バジル	768 33
8 (木)	豚肉丼 具だくさん味噌汁 牛乳	ぶた肉 あぶらあげ 牛 乳	米 むぎ 上白糖 じゃ がいも こんにゃく	しょうが にんにく 玉 葱 青ピーマン 人参 えのきたけ ほうれんそ う	しょうゆ みり ん 酒 みそ	758 34.9
9 (金)	ひじきご飯 あじフライの辛子風味 白菜の即席漬け 牛乳	ひじき とり肉 あぶら あげ あじ 鶏卵 あお のり 牛乳	米 むぎ 砂糖 薄力粉 パン粉 なたね油	人参 にんにく はくさ い きゅうり	酒 みりん しょうゆ 辛子 酢 塩 唐辛子	724 30.7
12 (月)	わかめうどん 大学いも 牛乳	とり肉 わかめ あぶら あげ 牛乳	冷凍うどん さつまいも なたね油 砂糖 水あめ はちみつ サラダ油 ご ま	えのきたけ 人参 ねぎ	酒 みりん 塩 しょうゆ 酢	782 26.3
13 (火)	マーボー丼 春雨サラダ 牛乳	とうふ ぶた肉 ハム 牛乳	米 むぎ なたね油 砂 糖 でん粉 ごま油 は るさめ	ねぎ にら 人参 干し しいたけ にんにく しょうが もやし きゅ うり きくらげ	酒 しょうゆ 豆板醤 甜麺醬 酢 辛子	804 32.2
14 (水)	ベーコンクリームスパゲッティ パリパリサラダ 牛乳	ベーコン チーズ クリ ーム 牛乳	スパゲティ サラダ油 薄力粉 ワンタン	にんにく 玉葱 ほうれ んそう キャベツ きゅ うり 人参 コーン	塩 しょうゆ ぶどう酒 酢 しょうゆ 辛子	818 29.6
15 (木)	麦ご飯 冬野菜の煮物 キャベツと玉葱の味噌汁 ラフランスヨーグルト 牛乳	とり肉 高野豆腐 あぶ らあげ 牛乳	米 むぎ さといも 砂 糖 なたね油 じゃがい も 玉こんにゃく	人参 だいこん キャベ ツ 玉葱	みりん しょう ゆ 清酒 みそ	767 27.9
16 (金)	五目ご飯 ぶりの照り焼き風 おかか和え 牛乳	とり肉 あぶらあげ ぶ り かつおぶし かまぼ こ 牛乳	米 むぎ 砂糖 薄力粉 でん粉 なたね油 ごま 油	干しいたけ 人参 切 干し大根 たけのこ しょうが もやし こま つな	しょうゆ 塩 酒 みりん	809 33.4
19 (月)	ドライカレー シェルマカロニのサラダ 牛乳	ぶた肉 牛乳	米 むぎ 砂糖 なたね 油 薄力粉 マカロニ はちみつ	玉葱 人参 にんにく しょうが きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ ぶ どう酒 醤油 奴 た ケチャッ 加 粉 からし 酢	814 33
☆☆☆☆クリスマスの献立☆☆☆☆						
20 (火)	コーンピラフ ミニローストチキン クリスマスのサラダ ショア(白ぶどう)	ウインナー とり肉 か まぼこ ショア	米 むぎ バター でん 粉 なたね油 上白糖 ごま	玉葱 人参 コーン パ セリ キャベツ カリフ ラワー ブロccoli ー 赤ピーマン	ぶどう酒 精製塩 しょうゆ しょう ゆ みりん 清酒 穀物酢	707 26.2

●献立は変更する場合があります。

●12月12日(月)に給食費・副教材費の引き落としがあります。ご協力お願いいたします。

