



12月の献立表

新座市立第二中学校

日付	飲物	こんだて	おもな食材	1人あたり (kcal) たんぱく質 (g)
1 (金)	牛乳	さきたまライスボール ポテトのチーズソース 野菜スープ	さきたまライスボール (米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 鶏卵 脱脂粉乳 イースト 小麦たんぱく 食塩 VC) じゃがいも ハム チーズ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム 塩 こしょう サラダ油 パセリ 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ コーン 塩 こしょう 酒 醤油 砂糖 鳥がら	817 30.7
4 (月)	牛乳	麦ご飯 酢豚 春雨サラダ	米 麦 豚肉 人参 筍 玉葱 干しいたけ ビーマン しょうが 醤油 酒 片栗粉 砂糖 酢 サラダ油 ハム もやし きゅうり 人参 春雨 きくらげ 辛子 醤油 砂糖 酢 ごま油	887 34.0
5 (火)	牛乳	関西風かけうどん かぼちゃのかき揚げ	うどん 鶏肉 生しいたけ 油揚げ なると ねぎ ほうれん草 醤油 塩 けずり節 (鯖・かつお) だし昆布 かぼちゃ 玉葱 キャベツ 人参 鶏卵 米粉 小麦粉 BP 塩 サラダ油	725 28.7
6 (水)	牛乳	麦ご飯 小魚のふりかけ 鶏のから揚げ 辛子和え	米 麦 かつお節 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 みりん 塩 白ごま 鶏肉 しょうが にんにく 酒 醤油 片栗粉 小麦粉 サラダ油 もやし 小松菜 人参 かまぼこ 醤油 砂糖 ごま油 辛子	743 29.4
7 (木)	牛乳	ツナときのこのペペロンチーノ 大根サラダ サイダーゼリーボンチ	スパゲティ ベーコン ツナ キャベツ 玉葱 エリンギ シメジ にんにく パセリ こしょう 塩 白ワイン 刻みのり 大根 キャベツ 人参 コーン サラダ油 酢 砂糖 こしょう 醤油 サイダー パイン 黄桃 ナタデココ 砂糖 粉寒天	749 25.8
8 (金)	牛乳	ドライカレー チーズサラダ	米 麦 豚肉 玉葱 人参 にんにく しょうが 塩 こしょう 赤ワイン 砂糖 醤油 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 小麦粉 カレー粉 チーズ キャベツ 人参 きゅうり サラダ油 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう 白ごま	824 34.7
11 (月)	牛乳	昆布ご飯 鶏ごぼうパーク すまし汁	米 麦 糸昆布 鶏肉 油揚げ 人参 サラダ油 酒 砂糖 みりん 醤油 鶏肉 ごぼう ねぎ しょうが 鶏卵 切干大根 醤油 片栗粉 砂糖 みりん 酒 豆腐 えのき ほうれん草 酒 塩 醤油 けずり節	797 35.6
12 (火)	牛乳	豚キムチ焼きそば ミックスサラダ	蒸し中華麺 (小麦粉 食塩 かんすい) 豚肉 人参 もやし たら 玉葱 しょうが 塩 かつお 砂糖 醤油 酒 白ごま ハム じゃがいも 塩 きゅうり コーン キャベツ 玉葱 砂糖 サラダ油 酢 こしょう	743 30.2
13 (水)	牛乳	食パン いちごジャム マカロニグラタン 白菜とウィンナーのスープ	食パン (小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩 VC) いちごジャム (いちご 砂糖 水あめ ゲル化剤 酸味料) マカロニ 鶏肉 玉葱 チーズ サラダ油 塩 こしょう 薄力粉 バター 牛乳 生クリーム 白ワイン パン粉 ウィンナー 白菜 人参 もやし ねぎ 春雨 しいたけ 塩 こしょう 醤油 酒 鳥がら	796 30.1
14 (木)	牛乳	親子うどん 大学いも	うどん 鶏肉 鶏卵 ほうれん草 わかめ 人参 ねぎ 醤油 塩 酒 砂糖 みりん 片栗粉 けずり節 (鯖・かつお) さつまいも サラダ油 酒 砂糖 水飴 はちみつ 醤油 酢 黒ごま	788 28.7
15 (金)	牛乳	焼肉ガーリックピラフ 白菜の即席漬け 夏みかんゼリー	米 麦 豚肉 にんにく 玉葱 人参 バター 塩 こしょう 醤油 酒 サラダ油 白菜 人参 きゅうり 塩 七味とうがらし 醤油 塩 みかんジュース 甘夏缶 ゼラチン 粉寒天 砂糖	773 22.0
18 (月)	牛乳	ミートビーンズスパゲティ パリパリサラダ	スパゲティ 豚肉 鶏肉 人参 玉葱 チーズ 大豆 にんにく しょうが 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう 醤油 小麦粉 サラダ油 ワンタンの皮 キャベツ きゅうり 人参 コーン サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう 辛子	805 32.3
19 (火)	牛乳	きのこの炊込みご飯 豆腐のハンバーグ 磯和え	米 麦 鶏肉 しいたけ シメジ まいたけ 人参 みつば サラダ油 醤油 酒 砂糖 塩 鶏肉 ひじき 鶏卵 玉葱 豆腐 牛乳 パン粉 ナツメグ 塩 こしょう ほうれん草 えのき 醤油 みりん 酒 刻みのり	709 31.1
★☆☆☆クリスマス献立★☆☆☆☆				
20 (水)	牛乳	はちみつパン ミニローストチキン 野菜スープ カフェオレゼリー	はちみつパン (小麦粉 はちみつ ショートニング イースト 砂糖 脱脂粉乳 塩 小麦たんぱく VC) 鶏肉 塩 こしょう 白ワイン 片栗粉 サラダ油 砂糖 みりん 酒 醤油 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ コーン パセリ 酒 塩 こしょう 砂糖 サラダ油 鳥がら コーヒー 牛乳 砂糖 粉寒天 生クリーム スプレーチョコ	757 32.5

- 献立は変更する場合があります。
- 給食費・副教材費の引き落としが12月11日(月)にあります。ご協力お願いいたします。

12月の新座市産(地産地消)の野菜は

にんじん 小松菜 長ネギ

