



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 品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 (月)	牛乳	わかめご飯	米 麦 酒 わかめ	843 32.6
		鯖の味噌煮	さば ねぎ 生姜 酢 醤油 砂糖 みりん 酒 味噌 昆布 片栗粉	
		かき玉汁	鶏卵 豆腐 ほうれん草 ねぎ 酒 醤油 塩 片栗粉 削り節	
4日 (火)	牛乳	マーボ丼	米 麦 豆腐 豚肉 ねぎ たら 人参 干し椎茸 にんにく 生姜 酒 醤油 豆板醤 サラダ油 砂糖 片栗粉 甜麺醤 ごま油 鶏がら	790 32.6
		ナムル(ハム入り)	ハム きゅうり もやし 人参 たら 醤油 砂糖 ごま油 酢 ラー油 唐辛子 豆板醤 にんにく	
5 (水)	牛乳	豚肉ときのこの和風スパゲッティ	スパゲッティ 豚肉 にんにく 唐辛子 玉葱 しいたけ ぶなしめじ エリンギ 白ワイン 塩 醤油 こしょう 砂糖 生姜 バター 酒 のり	688 27.9
		ツナと大根のサラダ	ツナ 大根 きゅうり 人参 コーン サラダ油 醤油 酢 砂糖 塩	
		グレープゼリー	グレープゼリー(ぶどう果汁) 砂糖 水溶性食物繊維 ワイン VC ゲル化剤 酸味料 Ca Fe 香料	
6 (木)	牛乳	ウインナーのピラフ	米 麦 ウインナー 玉葱 人参 マッシュルーム 塩 こしょう 白ワイン 醤油 サラダ油 バター パセリ	806 37.6
		蒸し鶏のクリームソース	鶏肉 チーズ 玉葱 エリンギ ぶなしめじ 塩 こしょう 白ワイン 生クリーム 薄力粉 牛乳 バター パプリカ	
		小松菜サラダ	ハム 小松菜 コーン キャベツ 人参 サラダ油 酢 砂糖 レモン汁 塩 こしょう からし 醤油	
7 (金)	牛乳	チャーシュー麺 	中華麺(小麦粉 食塩 かんすい) 焼豚 豚骨 鶏がら 削り節 人参 もやし コーン 葱 生姜 にんにく 塩 こしょう 酒 砂糖 みりん 醤油 豆板醤 ラード サラダ油	896 34.6
		ツナ餃子	餃子の皮 ツナ チーズ 玉葱 マヨネーズ 塩 こしょう サラダ油 薄力粉	
10 (月)	牛乳	親子うどん	うどん 鶏肉 鶏卵 わかめ ほうれん草 人参 葱 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 片栗粉 削り節	787 35.1
		かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ 鶏肉 生姜 玉葱 酒 みりん 砂糖 醤油 塩 サラダ油 片栗粉 さやいんげん	
11 (火)	牛乳	ひじきご飯	米 麦 鶏肉 ひじき 人参 油揚げ 酒 みりん 砂糖 醤油 だし昆布 サラダ油	798 37.5
		チキンかつおろしソース	鶏肉 塩 こしょう 酒 薄力粉 鶏卵 パン粉 サラダ油 大根 砂糖 みりん 醤油 酢	
		おかか和え	かまぼこ もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 みりん 塩 かつお節	
12 (水)	牛乳	子どもパン 	子どもパン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく VC)	785 40.7
		チーズハンバーグ&粉ふき芋	豚肉 鶏肉 チーズ 鶏卵 玉葱 サラダ油 切干大根 パン粉 生姜 にんにく 赤ワイン 塩 こしょう ソース トマトケチャップ 砂糖 醤油 じゃがいも パセリ	
		ポパイスープ	鶏肉 鶏卵 ほうれん草 人参 コーン でんぷん春雨 酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	
13 (木)	牛乳	鶏ねぎ丼	米 麦 鶏肉 玉葱 青・赤ピーマン 糸こんにゃく(白) サラダ油 醤油 砂糖 みりん 酒 赤唐辛子 片栗粉 葱 片栗粉	798 32.1
		味噌汁(なめこ)	なめこ 豆腐 わかめ 葱 味噌 昆布 煮干	
14 (金)	牛乳	カレーライス 	米 麦 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも にんにく 生姜 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース 醤油 蜂蜜 トマトケチャップ ガラムマサラ 塩 こしょう 赤ワイン 生クリーム 鶏がら	820 26
		チーズサラダ	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	
17 (月)	牛乳	ミートビーンズスパゲッティ	スパゲッティ 鶏肉 豚肉 鶏レバー 大豆 チーズ 玉葱 人参 生姜 にんにく 小麦粉 赤ワ イン トマトケチャップ・ピューレ ウスターソース 醤油 塩 こしょう サラダ油	780 33.3
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 サラダ油 塩 醤油 白ワイン こしょう 砂糖	
18 (火)	白 シ ョ ウ ア ン	さきたまライスボール	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)	840 36.4
		ミニローストチキン&ブロッコリー	鶏肉 塩 こしょう 白ワイン 片栗粉 コーンスターチ 砂糖 みりん 酒 醤油 サラダ油 ブロッコリー	
		おさつシチュー	鶏肉 サツマイモ 玉葱 人参 ぶなしめじ 小麦粉 牛乳 生クリーム 塩 こしょう 白ワイン 鶏がら サラダ油	



- 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10日(月)にあります。ご協力お願いいたします。



※ ありがとう ※