



9月の予定献立表



令和2年

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名		主に体をつくる食品		主に力や熱になる食品		主に体の調子を整える食品	
		主食	飲物	おかず	kcal	g	牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	米・パン・麺・砂糖・油など	野菜・果物・きのこなど
1	火	ご飯 	牛乳 	防災の日献立 さわらの味噌焼き 切り干し大根のはりはり漬け すいとん	843	35.6	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ 彩花味噌(白)	米 三温糖 さつまいも 小麦粉 白ごま	小松菜 にんじん ねぎ 切り干し大根 白菜
2	水	ピピンパ 	牛乳 	豚骨スープ	705	29.9	牛乳 豚肉 げん骨 鶏がら 彩花味噌(赤)	米 ごま油 白ごま サラダ油	にんじん チンゲン菜 ブラックマッペもやし しょうが 大根 ねぎ えのきだけ
3	木	トマトとツナの スパゲッティ 	牛乳 	コーンとキャベツのサラダ らぶく2個	844	34.5	牛乳 まぐろの水煮	スパゲッティ 油麩 グラニュー糖 サラダ油 オリーブ油 ごま油 有塩バター	にんにく たまねぎ 黄ピーマン マッシュルーム ズッキーニ ホールトマト パセリ
4	金	こぎつね寿司 	LL牛乳 	ありのみチキン すまし汁	669	24.2	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 皮むき枝豆 木綿豆腐 わかめ	米 三温糖 上白糖 でんぶん サラダ油	にんじん 葉ねぎ しょうが 梨 にんにく レモン 筍水煮 えのきだけ
7	月	ポークカレー 	LL牛乳 	りんごヨーグルト	855	28.5	牛乳 げん骨 鶏がら 豚肉 ヨーグルト	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 上白糖 サラダ油 有塩バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ すりおろしりんご ホールトマト アロエベラ
8	火	ビタミンたっぷり えぼろ丼 	LL牛乳 	もやしのスープ	715	23.5	牛乳 豚肉 赤味噌 たまご 鶏がら	米 おおむぎ 三温糖 サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜 igaうり しょうが にんにく ねぎ ブラックマッペもやし
9	水	スイートバター トースト 	LL牛乳 	豆とマカロニサラダ ポパイスープ	721	22.8	牛乳 大豆 皮むき枝豆 無塩せきハム 鶏がら	食パン はちみつ 三温糖 グラニュー糖 マカロニ 春雨 ソフトマーガリン マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	にんじん ほうれん草 カーネルコーン キャベツ
10	木	ご飯 	LL牛乳 	鶏肉のトマトソースかけ フレンチサラダ ブロッコリーのスープ	725	27.6	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏がら 無塩せきベーコン	米 三温糖 サラダ油	きゅうり キャベツ たまねぎ カーネルコーン パセリ ブロッコリー にんじん
11	金	ご飯 	LL牛乳 	肉じゃが 小松菜のもやしの味噌汁	720	27.6	牛乳 豚肉 凍り豆腐 白味噌	米 じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく サラダ油	にんじん グリーンピース 小松菜 たまねぎ ブラックマッペもやし
14	月	ご飯 	牛乳 	韓国風すき焼き 小松菜と春雨の炒め物	745	27.7	牛乳 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	米 おおむぎ しらたき 焼き麩 三温糖 春雨 サラダ油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 たまねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ にんにく しょうが
15	火	ご飯 	牛乳 	鯖の塩麹焼き 荳わかめのきんぴら さつまい さつまい汁	769	34.9	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 赤味噌 荳わかめ	米 三温糖 さつまいも ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ
16	水	担担麺 	牛乳 	杏仁豆腐	863	29.6	牛乳 げん骨 鶏がら 豚肉 寒天	蒸し中華麺 三温糖 でんぶん 上白糖 ごま油 純正練ごま	にんじん チンゲン菜 筍水煮 干し椎茸 ねぎ みかん缶 黄桃缶 バイン缶
17	木	ご飯 	牛乳 	豚肉のステーキ 青菜とコーンのごまリテー ベーコンと白菜のスープ	706	26.7	牛乳 無塩せきベーコン 鶏がら 豚肉	米 三温糖 サラダ油 白ごま	チンゲン菜 小松菜 にんじん にんにく ねぎ
18	金	ご飯 	牛乳 	酢豚 青菜と卵のスープ	813	30.6	牛乳 豚肉 凍り豆腐 たまご 鶏がら	米 でんぶん 白ざら糖 氷砂糖 米ぬか油 サラダ油 ごま油	にんじん 青ピーマン 筍水煮 チンゲン菜 しょうが たまねぎ 干し椎茸
21	月	敬老の日							
22	火	秋分の日							
23	水	戻り鯉の炊き 込みご飯 	牛乳 	磯の香和え 呉汁	674	32.0	牛乳 かつお 豚肉 白味噌 蒸し大豆 きざみのり	米 でんぶん 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 サラダ油	小松菜 にんじん しょうが ブラックマッペもやし 大根 ねぎ
24	木	コッパン 	牛乳 	手作りウィンナー きゅうりのピクルス ころころ野菜のスープ	722	33.7	牛乳 豚肉 たまご 無塩せきベーコン 鶏がら	コッパン でんぶん はちみつ 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん パセリ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ しめじ カネルコーン
25	金	ご飯 	牛乳 	家常豆腐 寒天入り中華スープ	740	29.3	牛乳 生揚げ 寒天 豚肉 鶏がら	米 三温糖 でんぶん サラダ油 ごま油	青ピーマン にんじん いら 干し椎茸 筍水煮 白菜 ねぎ しょうが にんにく
28	月	柳川丼 	牛乳 	ごま味噌汁	711	31.0	牛乳 豚肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 おおむぎ 三温糖 サラダ油 白ごま	にんじん 系みつば 小松菜 大根 ごぼう たまねぎ 干し椎茸
29	火	豚肉と舞茸のうどん 	牛乳 	いかのかりん揚げ	725	38.3	牛乳 豚肉 油揚げ いか 昆布一分切	うどん でんぶん 三温糖 白ごま 米ぬか油	にんじん ほうれん草 舞茸 ねぎ
30	水	ガーリックピラフ 	牛乳 	チキンサラダ かぼちゃのポターージュ	835	25.1	牛乳 生クリーム 豚肉 ほぐしささみ水煮	米 有塩バター サラダ油 マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ ごぼう エリンギ しめじ キャベツ

*都合により献立を変更することがあります。

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話ししてみませんか？

★10月の給食費の口座引き落としは、9月28日(月)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。