

# 11月の予定献立表



令和2年度

志木市立志木第二中学校

| 日  | 曜 | 献立名               |    |                                    | エネルギー |      | たんぱく質                                    | 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    |  |   |   |              |
| 2  | 月 | 京商コンヒカリ           |    | 小松菜と桜エビのふりかけ<br>かぶのそぼろ煮<br>むらくも汁   | 705   | 29.6 | 牛乳 ちりめんじゃこ 桜えび<br>鶏肉 豚肉 たまご              | 米 しらたき 三温糖 でんぷん<br>ごま油 白ごま サラダ油               | 小松菜 にんじん かぶ 玉ねぎ<br>干し椎茸 白菜 ねぎ                             |              |
| 3  | 火 | 文化の日              |    |                                    |       |      |  |   |   |              |
| 4  | 水 | ちくわとごぼうの<br>ごまだれ丼 |    | 豆腐の味噌汁<br><br>アップルパイ<br>採用しました     | 759   | 26.9 | 牛乳 カットわかめ 焼きちくわ<br>木綿豆腐 白味噌              | 米 おおむぎ でんぷん 三温糖<br>米ぬか油 白ごま                   | にんじん ごぼう しょうが ねぎ<br>玉ねぎ                                   |              |
| 5  | 木 | ナポリタン             |    | 美術お弁当作品<br>コンソメスープ<br>アップルパイ       | 627   | 22.7 | 牛乳 無塩せきウィンナー<br>無塩せきベーコン 鶏がら             | スバゲティ 三温糖 じゃがいも<br>パイシート グラニュー糖<br>サラダ油 オリーブ油 | 青ピーマン にんじん 玉ねぎ<br>セロリ キャベツ りんご缶                           |              |
| 6  | 金 | 京商コンヒカリ           |    | ブルコギ<br>サムゲタン風スープ                  | 710   | 28.2 | 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら                             | 米 三温糖 はちみつ でんぷん<br>ごま油 白ごま                    | にんじん たら 玉ねぎ ぶなしめじ<br>えのき茸 ブラックマッペもやし<br>にんにく              |              |
| 9  | 月 | しゃくし菜ごはん          |    | 秩父市・行田市料理<br>ゼリーフライ<br>根菜の味噌汁      | 751   | 24.3 | 牛乳 おから たまご 鶏肉<br>白味噌                     | 米 じゃがいも 乾燥パン粉<br>生パン粉 小麦粉 ごま油<br>白ごま 米ぬか油     | しゃくし菜 にんじん 玉ねぎ<br>大根 ごぼう れんこん ねぎ                          |              |
| 10 | 火 | ちゃんぽん風麺           |    | 手作りジャンボ焼売                          | 869   | 37.4 | 牛乳 豚肉 むきえび 鶏がら<br>げん骨 押し豆腐 豚肉            | 蒸し中華麺 でんぷん サラダ油<br>生シウマイ皮 ごま油                 | にんじん にんにく しょうが ねぎ<br>筍水煮 白菜 ブラックマッペもやし                    |              |
| 11 | 水 | さんまの蒲焼き丼          |    | 秋野菜の味噌汁<br>長野県産 りんご 1/4            | 814   | 27.1 | 牛乳 さんま 白味噌                               | 米 三温糖 さつまいも 米ぬか油                              | しょうが まいたけ かぶ ねぎ<br>りんご                                    |              |
| 12 | 木 | 京商コンヒカリ           |    | 鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草の和え物<br>アーサー汁      | 703   | 30.5 | 牛乳 あおさ 鶏肉 木綿豆腐                           | 米 三温糖 サラダ油 白ごま                                | ほうれん草 にんじん えのき茸<br>ブラックマッペもやし                             |              |
| 13 | 金 | インディアン<br>ドック     |    | ジャーマンポテト<br>青菜と鶏肉のスープ              | 715   | 28.0 | 牛乳 蒸し大豆 豚肉 鶏肉<br>無塩せきベーコン 鶏がら<br>ミックスチーズ | コッペパン 小麦粉 じゃがいも<br>でんぷん 米ぬか油 サラダ油             | にんじん パセリ チンゲン菜<br>しょうが にんにく 玉ねぎ<br>干し椎茸                   |              |
| 16 | 月 | ピラフ               |    | 秋野菜のクリーム煮                          | 749   | 29.1 | 牛乳 鶏肉 たまご スキムミルク<br>5mm角サイコロチーズ 鶏がら      | 米 じゃがいも 小麦粉 サラダ油<br>有塩バター                     | にんじん 小松菜 ブロッコリー<br>玉ねぎ マッシュルーム 白菜<br>カリフラワー カーネルコーン       |              |
| 17 | 火 | 豚キムチ丼             |    | ちゃんこスープ                            | 745   | 31.3 | 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ                             | 米 おおむぎ 三温糖 でんぷん<br>ごま油 サラダ油 白ごま               | たら にんじん ほうれん草 ねぎ<br>にんにく しょうが マイルドキムチ<br>ブラックマッペもやし 干し椎茸  |              |
| 18 | 水 | 肉汁うどん             |    | かきあげ                               | 802   | 24.4 | 牛乳 豚肉 油揚げ たまご                            | うどん でんぷん さつまいも<br>小麦粉 米ぬか油                    | にんじん 小松菜 干し椎茸 ねぎ<br>ごぼう 玉ねぎ                               |              |
| 19 | 木 | ポークカレー            |    | 花野菜サラダ                             | 789   | 23.7 | 牛乳 豚肉 鶏がら                                | 米 おおむぎ じゃがいも 白ごま<br>小麦粉 三温糖 サラダ油<br>有塩バター     | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん<br>すりおろしりんご ホールトマト缶<br>カリフラワー ブロッコリー   |              |
| 20 | 金 | 京商コンヒカリ           |    | 鰯のごまつけ焼き<br>もやしのサラダ<br>具だくさんほうとう   | 700   | 32.6 | 牛乳 昆布一分切 まあじ<br>豚肉 彩花味噌(白)               | 米 三温糖 冷凍ほうとう<br>白ごま サラダ油                      | 小松菜 かぼちゃ カーネルコーン<br>キャベツ ブラックマッペもやし<br>山菜ミックス ねぎ          |              |
| 23 | 月 | 勤労感謝の日            |    |                                    |       |      |  |   |   |              |
| 24 | 火 | 京商コンヒカリ           |    | 鶏と根菜の甘酢がらめ<br>わかめスープ               | 839   | 24.3 | 牛乳 カットわかめ 鶏肉<br>鶏がら                      | 米 でんぷん さつまいも 白ごま<br>三温糖 米ぬか油 ごま油              | 赤ピーマン にんじん れんこん<br>ごぼう キャベツ ねぎ                            |              |
| 25 | 水 | トマトカレー            |    | 北本市料理<br>ほうれん草とコーンのソテー             | 773   | 20.7 | 牛乳 鶏肉 鶏がら                                | 米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉<br>三温糖 サラダ油 有塩バター<br>白ごま     | トマト缶 にんじん ほうれん草<br>にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ<br>すりおろしりんご ホールトマト缶 |              |
| 26 | 木 | フィッシュフライ<br>サンド   |    | イタリアンサラダ<br>ABCスープ                 | 721   | 28.7 | 牛乳 メルルーサ 鶏がら<br>無塩せきベーコン                 | 子どもパン 三温糖 じゃがいも<br>ABCマカロニ サラダ油<br>米ぬか油       | ほうれん草 トマト缶 にんじん<br>キャベツ 玉ねぎ にんにく                          |              |
| 27 | 金 | ひじきごはん            |    | 秋野菜と鶏肉の味噌汁<br>みかん                  | 622   | 23.7 | 牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ<br>鶏肉 白味噌 赤味噌              | 米 三温糖 さといも こんにゃく<br>サラダ油                      | にんじん 小松菜 大根 ねぎ<br>みかん                                     |              |
| 30 | 月 | 麦ごはん              |    | 牛肉献立<br>カットステーキ<br>こぶきいも<br>白菜のスープ | 764   | 29.9 | 牛乳 青のり 和牛                                | 米 おおむぎ 小麦粉 上白糖<br>でんぷん じゃがいも サラダ油             | にんじん チンゲン菜 玉ねぎ<br>にんにく 白菜 えのき茸                            |              |

\*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てみませんか？

★今月の給食費の口座引き落としは、11月27日(金)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。