

# 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		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	たんぱく質	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	
2	月	京間コシヒカリ		小松菜と桜エビのふりかけ かぶのそぼろ煮 むらくも汁	705	29.6	牛乳 ちりめんじゃこ 桜えび 鶏肉 豚肉 たまご	米 しらたき 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま サラダ油	小松菜 にんじん かぶ 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 ねぎ			
3	火	文化の日										
4	水	ちくわとごぼうの ごまだれ丼		豆腐の味噌汁  アップルパイ 採用しました	759	26.9	牛乳 カットわかめ 焼きちくわ 木綿豆腐 白味噌	米 おおむぎ でんぷん 三温糖 米ぬか油 白ごま	にんじん ごぼう しょうが ねぎ 玉ねぎ			
5	木	ナポリタン		美術お弁当作品 コンソメスープ アップルパイ	627	22.7	牛乳 無塩せきウィンナー 無塩せきベーコン 鶏がら	スバゲティ 三温糖 じゃがいも パイシート グラニュー糖 サラダ油 オリーブ油	青ピーマン にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ りんご缶			
6	金	京間コシヒカリ		ブルコギ 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 ごま油 白ごま	にんじん たら 玉ねぎ ぶなしめじ えのき茸 ブラックマッペもやし にんにく			
9	月	しゃくし菜ごはん		秩父市・行田市料理 ゼリーフライ 根菜の味噌汁	751	24.3	牛乳 おから たまご 鶏肉 白味噌	米 じゃがいも 乾燥パン粉 生パン粉 小麦粉 ごま油 白ごま 米ぬか油	しゃくし菜 にんじん 玉ねぎ 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 げん骨 押し豆腐 豚肉	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 生シウマイ皮 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 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 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 りんご			
12	木	京間コシヒカリ		鶏肉の照り焼き ほうれん草の和え物 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 ブラックマッペもやし			
13	金	インディアン ドック		ジャーマンポテト 青菜と鶏肉のスープ	715	28.0	牛乳 蒸し大豆 豚肉 鶏肉 無塩せきベーコン 鶏がら ミックスチーズ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも でんぷん 米ぬか油 サラダ油	にんじん パセリ チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 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 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 有塩バター	にんじん 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 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 ごま油 サラダ油 白ごま	たら にんじん ほうれん草 ねぎ にんにく しょうが マイルドキムチ 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 小麦粉 米ぬか油	にんじん 小松菜 干し椎茸 ねぎ 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 小麦粉 三温糖 サラダ油 有塩バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご ホールトマト缶 カリフラワー ブロッコリー			
20	金	京間コシヒカリ		鰯のごまつけ焼き もやしのサラダ 具だくさんほうとう	700	32.6	牛乳 昆布一分切 まあじ 豚肉 彩花味噌(白)	米 三温糖 冷凍ほうとう 白ごま サラダ油	小松菜 かぼちゃ カーネルコーン キャベツ ブラックマッペもやし 山菜ミックス ねぎ			
23	月	勤労感謝の日										
24	火	京間コシヒカリ		鶏と根菜の甘酢がらめ わかめスープ	839	24.3	牛乳 カットわかめ 鶏肉 鶏がら	米 でんぷん さつまいも 白ごま 三温糖 米ぬか油 ごま油	赤ピーマン にんじん れんこん ごぼう キャベツ ねぎ			
25	水	トマトカレー		北本市料理 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 三温糖 サラダ油 有塩バター 白ごま	トマト缶 にんじん ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 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 サンド		イタリアンサラダ ABCスープ	721	28.7	牛乳 メルルーサ 鶏がら 無塩せきベーコン	子どもパン 三温糖 じゃがいも ABCマカロニ サラダ油 米ぬか油	ほうれん草 トマト缶 にんじん 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 みかん	622	23.7	牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ 鶏肉 白味噌 赤味噌	米 三温糖 さといも こんにゃく サラダ油	にんじん 小松菜 大根 ねぎ みかん			
30	月	麦ごはん		牛肉献立 カットステーキ こぶきいも 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 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 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。