

11月の予定献立表



平成30年度

志木市立志木第二中学校

日	献立名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど
	主食	飲料	おかず					
1 木	ご飯	牛乳	青椒肉絲 春雨スープ	714	33.4	豚もも肉 豚こま肉 牛乳	米 砂糖 でんぷん 春雨 油 ごま油	青ピーマン にんじん しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし
2 金	中華麺	牛乳	ちゃんぽん麺 じゃが丸君	835	31.2	豚こま肉 いか たまご 牛乳 チーズ	中華麺 でんぷん じゃがいも 油	にんじん ねぎ 干し椎茸 たまねぎ しょうが たけのこ
5 月	ご飯	牛乳	手作りふりかけ 厚揚げの甘酢あんかけ のっぺい汁	759	29.5	かつお節 生揚げ 豚こま肉 牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	米 砂糖 でんぷん 里芋 こんにゃく 油	にんじん 青ピーマン れんこん たまねぎ しょうが ごぼう
6 火	ポテトサラダ	牛乳	ミートソースかけ ちょうちんマカロニスープ	701	22.9	豚ひき肉 無塩せきウィンナー 牛乳	米 小麦粉 マカロニ オリーブ油 バター 油	にんじん ほうれん草 にんにく たまねぎ しょうが セロリー マッシュルーム 白菜
7 水	しぼくうどん	牛乳	さつまいもの天ぷら ちくわの天ぷら 海苔	745	29.5	鶏もも肉 油揚げ さつまいも たまご 焼きちくわ 牛乳 こんぶ 青のり	里芋 うどん さつまいも 小麦粉 油	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ
8 木	トマトカレー	牛乳	カントリーサラダ	774	20.2	鶏もも肉 ハム 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん にんにく しょうが たまねぎ すりりんご ホールトマト きゅうり
9 金	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼き 即席漬 豆腐とわかめの味噌汁	804	28.5	さんま 木綿豆腐 味噌 わかめ 牛乳	米 でんぷん 砂糖 油	にんじん しょうが キャベツ きゅうり レモン汁 ねぎ
12 月	開花丼	牛乳	和風サラダ すまし汁	731	34.1	豚もも肉 たまご 絹豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 油	糸みつば にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しめじ えのきだけ
13 火	ご飯	牛乳	ひじき入りつくね焼 小松菜のお浸し 大根の味噌汁	710	31.6	鶏ひき肉 押し豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 ひじき	米 でんぷん 砂糖	小松菜 にんじん ねぎ しょうが もやし だいこん
14 水	県民の日							
15 木	ご飯	牛乳	鯖の塩焼き 磯和え 茄子の味噌汁	705	32.6	まさば 油揚げ 味噌 牛乳 ささみのり	米 じゃがいも	小松菜 にんじん キャベツ もやし たまねぎ なす ねぎ
16 金	インヂュウ	牛乳	枝豆とマカロニのサラダ かぶのチャウダー	746	31.2	豚ひき肉 大豆 皮むき枝豆 ベーコン 牛乳 チーズ	パン 小麦粉 マカロニ 砂糖 でんぷん 油 マヨネーズ バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ カーネルコーン キャベツ かぶ
19 月	ご飯	牛乳	四川豆腐 中華風コンスープ	753	31.2	豚ひき肉 絹ごし豆腐 鶏こまも肉 たまご 牛乳	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油	にんじん グリンピース たまねぎ チンゲン菜 にんにく たけのこ 干し椎茸 コーン 裏ごしコーン
20 火	みそカツ丼	牛乳	ポイルキャベツ 鶏肉入りけんちん汁	838	32.8	豚ロース肉 たまご 味噌 鶏こま肉 油揚げ 牛乳	米 おおむぎ 小麦粉 生パン粉 砂糖 こんにゃく 油	にんじん きゃべつ ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ
21 水	バターライス	牛乳	チリコンカン ごま風味サラダ ポバイスープ	798	31.3	大豆 豚もも肉 鶏こま肉 牛乳	米 小麦粉 砂糖 バター 油 ごま	パセリ にんじん ほうれん草 たまねぎ にんにく きゃべつ もやし きゅうり カネルコーン
22 木	わかめご飯	牛乳	いわしのさんがやき ほうとう	763	32.4	いわしのすり身 鶏ひき肉 味噌 鶏こま肉 牛乳 わかめ こんぶ	米 でんぷん ほうとう	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ しょうが ごぼう だいこん まいだけ しめじ
23 金	勤労感謝の日							
26 月	フィッシュポテト	牛乳	チキンサラダ ABCスープ	696	21.0	鶏のささ身 鶏こま肉 牛乳	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ 油 ごま	アスパラガス にんじん キャベツ カーネルコーン にんにく たまねぎ ホールトマト
27 火	ご飯	牛乳	ホキの味噌かけ 切り干し大根のはりり漬 さつまいも汁	725	28.0	ホキ 味噌 油揚げ 牛乳	米 でんぷん 砂糖 さつまいも 油	にんじん 切り干し大根 はくさい だいこん ねぎ ごぼう
28 水	ナシゴレン	牛乳	じゃがいものサブシ ヨーグルト	726	28.4	鶏もも肉 むきえび 豚ひき肉 グリーンピース 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 じゃがいも 油 オリーブ油	青ピーマン トマト田結 たまねぎ にんにく
29 木	スパイシーカレー	牛乳	手作り福神漬 りんご	781	21.6	豚こま肉 牛乳 生クリーム	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 バター	にんじん にんにく たまねぎ 切り干し大根 きゅうり れんこん しょうが りんご
30 金	スパゲティ	牛乳	にんじんサラダ さつまいもプリン	724	24.3	まぐろ缶 牛乳 寒天	スパゲティ 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 ごま	だいこん葉 にんじん にんにく だいこん きゃべつ カーネルコーン たまねぎ

*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？

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