



8.9月の予定献立表



令和3年

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名			kcal	g	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					
31	火	夏野菜カレー		鉄分たっぷりサラダ	848	23.7	牛乳・肉・魚・豆類・海藻など 牛乳 鶏がら 豚肉 海藻ミックス	米・パン・麺・砂糖・油など 米 おおむぎ 小麦粉 三温糖 サラダ油 白ごま 有塩バター	野菜・果物・きのこなど にんじん かぼちゃ トマト缶 にんにく しょうが 玉ねぎ 茄子 黄ピーマン スズキーニ
1	水	ご飯		防災の日 鹿児島産カンパチの甘酢あんかけ ずいとん	851	34.4	牛乳 豚肉 カンパチ 油揚げ	米 でんぶん 三温糖 小麦粉 米ぬか油 サラダ油	にんじん 青ピーマン 小松菜 筍水煮 玉ねぎ 大根 ねぎ
2	木	ご飯		麻婆茄子 豚肉とえのきのスープ	719	24.2	牛乳 豚肉 彩花味噌(赤) 鶏がら	米 三温糖 でんぶん サラダ油 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 茄子 大根
3	金	ご飯		いかの香味焼き ひじき入り五目きんぴら 赤だし味噌汁	702	32.1	牛乳 ひじき カットわかめ いか 鶏肉 木綿豆腐 八丁味噌 彩花味噌(赤)	米 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも サラダ油 白ごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん えのきたけ
6	月	ご飯		鮭の西京焼き ごま和え もずくスープ	662	32.7	牛乳 沖縄もずく 昆布 しゃけ 米味噌 木綿豆腐	米 上白糖 でんぶん 白ごま	ほうれん草 にんじん 万能ねぎ ブラックマッペもやし えのきたけ
7	火	ご飯		台湾風ダージーバイ 春雨サラダ 中華スープ	793	31.3	牛乳 寒天 鶏肉 鶏がら 春雨	米 三温糖 でんぶん コーンスターチ 上白糖 米ぬか油	にんじん にんにく 筍水煮 冬瓜 干し椎茸 きくらげ しょうが ブラックマッペもやし 小松菜
8	水	黒パン		夏野菜のミートグラタン キャベツとベーコンスープ	745	29.5	牛乳 豚肉 無塩せきベーコン 鶏がら ミックスチーズ	黒パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 米ぬか油	トマト にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ スズキーニ 茄子 キャベツ
9	木	牛肉の炊き込み ご飯		揚げないかぼちゃコロック 舞茸の味噌汁	729	27.5	牛乳 牛肉 油揚げ 白味噌	米 こんにゃく 三温糖 小麦粉 パン粉 ごま油 有塩バター 米ぬか油	にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが ねぎ まいたけ
10	金	ガーリック ピラフ		クリームスープ 梨 1/4	774	23.4	牛乳 豚肉 無塩せきベーコン 鶏がら	米 じゃがいも サラダ油 有塩バター 米ぬか油	にんじん にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ 梨 カーネルコーン
11	土	ジャージャー麺		チータンタン風スープ	701	29.8	豚肉 赤味噌 たまご 木綿豆腐 鶏肉 鶏がら	うどん 三温糖 でんぶん サラダ油 純正練ごま 白ごま	チンゲン菜 にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ りんごジュース
13	月	振替休日							
14	火	かにあんかけ チャーハン		美術お弁当を参考にした献立 チーズサーモン春巻き	748	29.6	牛乳 棒チーズ 焼き豚 たまご すわいがに精肉 トラウトサーモン 鶏がら	米 でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 ごま油 サラダ油 米ぬか油	にんじん にんにく ねぎ
15	水	ご飯		豚肉のスライスオニオン漬け 根菜の具たくさん味噌汁 巨峰 2個	728	29.9	牛乳 豚肉 白味噌	米 さつまいも 板こんにゃく	玉ねぎ レモン にんにく 大根 えのきたけ ねぎ パセリ にんじん 巨峰
16	木	ご飯		鹿児島産カンパチのガーリック風味焼き かぼちゃのサラダ 鶏肉と野菜の味噌汁	734	32.6	牛乳 カンパチ 鶏肉 白味噌	米 三温糖 ごま油 米ぬか油 サラダ油	かぼちゃ にんじん 小松菜 にんにく しょうが キャベツ ごぼう 玉ねぎ
17	金	カツカレー		こんにゃくサラダ	863	31.8	牛乳 豚肉 たまご 鶏がら	米 おおむぎ 小麦粉 白ごま 乾燥パン粉 生パン粉 サラダ油 じゃがいも 有塩バター サラダ用こんにゃく	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ すりおろしりんご ホールトマトカット缶
20	月	敬老の日							
21	火	そばろ丼		お月見献立 里芋汁 みたらし団子 3個	795	32.4	牛乳 鶏肉 たまご 白味噌 木綿豆腐	米 三温糖 里芋 白玉粉 板こんにゃく でんぶん サラダ油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 しょうが ねぎ しめじ
22	水	焼きそば		夏祭り屋台風献立 じゃがいものから揚げ(青のり) 桃とカルピスの2色ゼリー	763	25.2	牛乳 青のり 寒天 豚肉 乳酸菌飲料	蒸し中華麺 じゃがいも 上白糖 サラダ油 米ぬか油	にんじん ピーマン キャベツ ブラックマッペもやし ネクター
23	木	秋分の日							
24	金	レモンシュガー トースト		えびのマリネ チキンのトマトスープ煮	712	27.7	牛乳 むきえび 鶏肉	食パン グラニュー糖 三温糖 じゃがいも サラダ油 ソフトマーガリン	にんじん トマト パセリ パセリ レモン きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ
27	月	ツナマヨ スパゲッティー		美術お弁当を参考にした献立 バジルチキンサラダ	707	30.9	牛乳 焼きのり 鶏肉 焼きのり	スパゲッティー 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ サラダ油	にんじん トマト パセリ レモン きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく バジル
28	火	麦ご飯		千種焼き 彩り野菜の和え物 さつまいも入り味噌汁	708	28.6	牛乳 ひじき たまご 無塩せきベーコン 白味噌 赤味噌	米 おおむぎ 三温糖 さつまいも 米ぬか油	にんじん ほうれん草 キャベツ ブラックマッペもやし 大根 ねぎ
29	水	菊の花ご飯		かえり煮干しと大豆の揚げ煮 わかめとじゃがいもの味噌汁	630	27.6	牛乳 昆布 かえり煮干し カットわかめ 鶏肉 油揚げ 大豆 赤味噌 白味噌	米 しらたき 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 サラダ油 白ごま	にんじん 小松菜 菊のり えのきたけ ねぎ
30	木	ハッシュド ポーク		オレンジゼリー入りポンチ	777	25.8	牛乳 豚肉 寒天	米 おおむぎ 小麦粉 三温糖 サラダ油 有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく マッシュルーム パイン缶 みかん缶 みかんジュース

*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。

★10月の給食費の口座引き落としは、9月27日(月)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。

給食室にエアコンが設置されました。2学期から良好な環境の下、今まで以上に安全で美味しい給食を作りたいと思います。