

10月の予定献立表



令和3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	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			
1 金	豚キムチ丼		わかめスープ シャインマスカット 2個	657	28.7	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら わかめ	米 おおむぎ ごま油 サラダ油 白ごま 三温糖	にんにく しょうが ねぎ ブラックマッペもやし キムチ にら にんじん 小松菜 シャインマスカット		
4 月	ゆかりご飯		擬製豆腐 秋の沢煮椀	717	32.9	牛乳 鶏肉 押し豆腐 たまご 豚肉	米 白ごま サラダ油 三温糖 でんぷん	ゆかり しょうが 干し椎茸 筍水煮 にんじん 大根 しめじ えのきたけ しめじ		
5 火	鶏わっぱめし風		こつゆ (福島郷土料理) 角切りりんごゼリー	607	21.7	牛乳 ながこんぶ 鶏肉 ほたて 寒天	米 もち米 里芋 しらたき 花魁 上白糖	山菜ミックス にんじん きくらげ ねぎ りんごジュース りんご缶		
6 水	子どもパン		照り焼きチキン ごぼうサラダ クラムチャウダー	701	31.5	牛乳 鶏肉 クラム水煮 生クリーム スキムミルク 鶏がら	子どもパン 三温糖 でんぷん マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 小麦粉 有塩バター サラダ油	しょうが ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ		
7 木	さんまの蒲焼丼		鶏肉ときこの味噌汁	736	28.6	牛乳 さんま 鶏肉 白味噌	米 おおむぎ でんぷん 米ぬか油 三温糖	しょうが にんじん 小松菜 しめじ 舞茸 ねぎ		
8 金	ご飯		厚揚げと白菜の中華煮 もやしのスープ	644	25.4	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 鶏がら	米 ごま油 三温糖 でんぷん	しょうが にんにく にんじん 白菜 干し椎茸 青ピーマン ねぎ ブラックマッペもやし 小松菜		
11 月	秋野菜カレー		目の愛護デー ブルーベリーヨーグルト	813	23.2	牛乳 豚肉 鶏がら ヨーグルト	米 おおむぎ サラダ油 さつまいも 小麦粉 有塩バター 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ エリンギ トマト缶 すりりんご ブルーベリーソース		
12 火	茶飯		鯖のごまつけ焼き 和風サラダ 豚汁	710	34.6	牛乳 さば 豚肉 木綿豆腐 白味噌	米 三温糖 白ごま サラダ油 三温糖 板こんにゃく じゃがいも サラダ油	キャベツ にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ		
13 水	ご飯		韓国風すき焼き 小松菜と春雨の炒め物	700	25.8	牛乳 牛肉 焼き豆腐	米 サラダ油 車麩 しらたき 三温糖 ごま油 春雨 三温糖 白ごま	玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ にんにく えのきたけ しょうが 白ごま		
14 木	広東麺		中間テスト 12:15~ 給食 ごまだんご	893	28.4	牛乳 豚肉 鶏がら げん骨	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん ごま油 さつまいも 三温糖 白ごま 白玉粉 上白糖 米ぬか油	ブラックマッペもやし 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干し椎茸 筍水煮 しょうが にんにく		
15 金	菊花丼		中間テスト 12:15~ 給食 湯葉入りすまし汁	702	32.2	牛乳 豚肉 たまご カットわかめ 湯葉	米 おおむぎ 三温糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ		
18 月	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き (北海道郷土料理) きりたんぼ汁 (秋田郷土料理)	703	34.8	牛乳 さけ 白味噌 鶏肉 木綿豆腐 赤味噌	米 サラダ油 三温糖 有塩バター きりたんぼ	キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン にんじん 大根 小松菜		
19 火	ココア揚げパン		リョネースポテト ワンタンスープ	748	24.3	牛乳 無塩せきベーコン 鶏肉 鶏がら	米粉コッペパン 米ぬか油 上白糖 グラニュー糖 サラダ油 ごま油 有塩バター じゃがいも ワンタン皮	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ ブラックマッペもやし		
20 水	ご飯		豆腐とえびのチリソース じゃが団子の秋野菜スープ	701	27.1	牛乳 木綿豆腐 むきえび 鶏肉 鶏がら	米 サラダ油 三温糖 でんぷん じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 筍水煮 小松菜 干し椎茸 にんにく しょうが エリンギ		
21 木	チリコンカン		ごま風味サラダ	705	27.6	牛乳 大豆 豚肉 鶏がら	米 有塩バター サラダ油 小麦粉 三温糖 白ごま	パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 ブラックマッペもやし にんにく		
22 金	鶏南蛮うどん		かきあげ	728	28.9	牛乳 鶏肉 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 ねぎ 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ ごぼう		
25 月	鶏ハンバーグ丼		ポイルキャベツ 大根と油揚げの味噌汁	701	27.1	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 たまご 油揚げ 白味噌	米 おおむぎ サラダ油 生パン粉 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ しょうが キャベツ 大根 しめじ ねぎ		
26 火	鶏五目寿司		照り焼き魚 呉汁 (鹿児島郷土料理)	701	37.2	牛乳 鶏肉 油揚げ 白味噌 かつお 蒸し大豆	米 三温糖 サラダ油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん 筍水煮 干し椎茸 大根 ねぎ		
27 水	ご飯		ささみフライ 韓国風キャベツサラダ 野菜の味噌汁	721	35.2	牛乳 鶏肉 たまご 角切りのり 白味噌	米 小麦粉 生パン粉 乾燥パン粉 米ぬか油 三温糖 ごま油 白ごま	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ ねぎ にんじん		
28 木	餃子丼		春雨スープ 柿 1/4	724	29.4	牛乳 豚肉 鶏がら	米 おおむぎ サラダ油 ごま油 春雨	しょうが にんにく キャベツ 柿 にら にんじん ねぎ 干し椎茸 白菜 ブラックマッペもやし 大根		
29 金	ミートスパゲティ		ハロウィン🎃 せん切り野菜スープ かぼちゃプリン	710	32.2	牛乳 豚肉 鶏がら たまご 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 上白糖 サラダ油 小麦粉 有塩バター じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん キャベツ かぼちゃ にんじん マッシュルーム		

*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4日(月)～ お米が新米になります!!

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