

# 11月の予定献立表



令和4年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	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	飲物						おかず
1	火	そぼろ丼 		白菜・大根・しめじ味噌汁 みかん	723	32.1	牛乳 合いびき肉 たまご 白味噌 赤味噌	米 おおむぎ サラダ油 三温糖 生姜 さやいんげん 白菜 大根 ねぎ しめじ 小松菜 みかん	
2	水	ハヤシライス 		にんじんサラダ	750	22.9	牛乳 豚こま肉 鶏がら 生クリーム 無塩せきハム	米 おおむぎ サラダ油 有塩バター 小麦粉 三温糖 にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム キャベツ カーネルコーン カットトマト缶	
3	木	文化の日							
4	金	ちくわとごぼうのごま だれ丼 		豆腐の味噌汁	738	28.7	牛乳 焼きちくわ 鶏肉 白味噌	米 おおむぎ でんぷん 米ぬか油 三温糖 白ごま じゃがいも 板こんにゃく ごぼう しょうが 大根 にんじん 蓮根 ねぎ	
7	月	ガーリックライス 		ミートソース ちょうちょマカロニスープ	704	25.6	牛乳 豚肉 無塩せきウィンナー 鶏がら 蒸し大豆	米 オリーブ油 有塩バター 小麦粉 サラダ油 ファルファッレマカロニ にんにく 玉ねぎ にんじん 生姜 セロリ マッシュルーム 白菜 生しいたけ ほうれん草 しめじ	
8	火	ちゃんぽん麺 		チーズとポテトの包み揚げ	880	36.6	牛乳 豚肉 いか 鶏がら 棒チーズ	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん じゃがいも 春巻きの皮 米ぬか油 小麦粉 にんにく 生姜 にんじん 筍水煮 干し椎茸 ブラックマッペもやし	
9	水	ご飯 		韓国風すき焼き 小松菜と春雨の炒め物	723	27.8	牛乳 豚肉 焼き豆腐 鶏肉	米 おおむぎ 焼き麩 春雨 ごま油 白ごま たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ にんにく しょうが りんご こまつな 巨峰	
10	木	宗岡コンヒカリ 		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	
11	金	ご飯 		酢豚 チンゲン菜と鶏肉のスープ	719	25.3	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏肉 鶏がら	米 でんぷん 米ぬか油 サラダ油 白ざら糖 氷砂糖 ごま油 生姜 にんじん 青ピーマン 玉ねぎ 干し椎茸 筍水煮 チンゲン菜	
15	火	ご飯 		手作りハンバーグ コーンと海藻のサラダ 白菜のスープ	700	30.7	牛乳 合いびき肉 絹ごし豆腐 たまご 鶏肉 鶏がら わかめ	米 白ごま 生パン粉 サラダ油 三温糖 でんぷん サラダ用こんにゃく 玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 カーネルコーン	
16	水	鮭とほうれん草のフ リームスパ 		かぼちゃのホットサラダ	755	31.6	牛乳 鮭 サイコロチーズ スキムミルク 鶏がら	スパゲッティ オリーブ油 有塩バター サラダ油 小麦粉 グラニュー糖 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草 かぼちゃ	
17	木	麻婆豆腐丼 		中華風コンスープ カルピスももゼリー	762	34.3	牛乳 豚肉 木綿豆腐 赤味噌 鶏肉 たまご 鶏がら	米 おおむぎ サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油 にんにく ねぎ にんじん 筍水煮 玉ねぎ チンゲン菜 カーネルコーン クリームコーン いら	
18	金	さつまいご飯 		<b>さんま食育</b> さんまの塩焼き 大根おろし 田舎風味噌汁	678	29.8	牛乳 さんま 油揚げ 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 鶏肉	米 さつまいも 板こんにゃく 大根 にんじん 小松菜 ねぎ しいたけ しめじ	
21	月	キンパ風ご飯 		ハニーチキンマスタード たまごと白菜のスープ	709	29.0	牛乳 牛こま肉 焼きのり 鶏肉 角のり 鶏がら	米 三温糖 ごま油 上白糖 はちみつ 粒マスタード でんぷん にんじん ほうれん草 大根 にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 ねぎ	
22	火	かてめし 		<b>ふるさと月間</b> ゼリーフライ 豚ときのこと野菜の味噌汁	703	25.6	牛乳 油揚げ おから たまご 豚肉 木綿豆腐 白味噌	米 つぎこんにゃく 三温糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 乾燥パン粉 米ぬか油 にんじん ごぼう 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ ねぎ 大根 しめじ まいたけ	
23	水	勤労感謝の日							
24	木	小江戸カレー 		<b>ふるさと月間 期末テスト12:15給</b> 旬野菜のサラダ	710	23.8	牛乳 鶏肉 鶏がら 無塩せきハム	米 おおむぎ サラダ油 さつまいも 小麦粉 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご ほうれん草 大根 キャベツ 白菜	
25	金	きつねうどん 		<b>ふるさと月間 期末テスト12:15給</b> ちくわの磯部揚げ	713	28.8	牛乳 鶏肉 昆布一分切 油揚げ	うどん 三温糖 小麦粉 米ぬか油 にんじん しめじ ねぎ 小松菜	
28	月	わかめご飯 		いわしのさんが焼き 貝だくさんほうとう	704	32.0	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 いわしのすり身 豚肉 白味噌 昆布の一分切	米 でんぷん ほうとう 生姜 にんじん ごぼう 葉ねぎ かぼちゃ 山菜ミックス ねぎ	
29	火	ご飯 		八宝菜 大根たっぷり豚骨スープ	753	30.9	牛乳 豚肉 むきえび うすらの卵 鶏がら	米 サラダ油 でんぷん 有塩バター ごま油 生姜 玉ねぎ にんじん 筍水煮 白菜 干し椎茸 青ピーマン 大根 ねぎ えのきたけ 大根葉	
30	水	ピザトースト 		野菜のコンソメスープ コーヒーゼリー	700	27.9	牛乳 無塩せきベーコン 寒天 ミックスチーズ 無塩せきウィンナー 鶏がら	山型食パン オリーブ油 サラダ油 じゃがいも 上白糖 グラニュー糖 にんにく 玉ねぎ 青ピーマン にんじん カーネルコーン キャベツ	

\*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。