

10月の予定献立表



平成29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・卵類など	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	献立					
新人職員研修地区大会の日の給食なし								
新人職員研修地区大会の日の給食なし								
4	水	牛乳	香肉の中巻サラダ トック入りわかめスープ	747	28.2	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 ツナ 卵	米 砂糖 香肉 トック 油 ごま油	人参 葱 キャベツ もやし 胡瓜 椎茸 生巻
5	木	ご飯	酢豚 中華スープ	811	29.3	牛乳 豚肉 高野豆腐	米 でんぷん 砂糖 油 ごま油 いちごジャム	人参 青ピーマン 生巻 玉葱 葱 にら 椎茸 白菜 もやし
6	金	ご飯	みそカツ ポイルキャベツ 豆腐のスープ	808	32.3	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐 卵	米 でんぷん 砂糖 油	キャベツ
体育の日								
10	火	金平ご飯	さばの竜田揚げ キャベツときゅうりの漬物 秋の沢庵焼	700	30.7	牛乳 鶏肉 鯖 油揚げ	米 でんぷん 砂糖 油	人参 大根 ごぼう 生巻 まいわけ しめじ えのきだけ 葱 キャベツ きゅうり
11	水	四五目寿司	いかのかりん揚げ すまし汁	711	32.5	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いか	米 砂糖 でんぷん 油 ごま	人参 ほうれん草 生巻 葱 椎茸 えのき 葱
12	木	子供パン	焼り焼きフィッシュサンド (フィッシュ・サラダ) 秋のクリームシチュー	693	29.1	牛乳 チーズ 生クリーム 豚肉 ホキ	子供パン でんぷん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 バター マヨネーズ	人参 グリンピース ごぼう キャベツ 玉葱 しめじ マッシュルーム
13	金	黄ご飯	秋野菜カレー フルーツミックスゼリー	816	21.3	牛乳 豚肉	米 小麦粉 さつまいも 小麦粉 砂糖 油 バター ナタデココ 絹豆腐ゼリーアイス	人参 トマト缶 にんにく 生巻 玉葱 しめじ エリンギ 椎茸 りんご みかん缶 桃缶 バイン缶
16	月	ご飯	さんまの塩焼き 大根ときゅうりの漬物 田舎風味増汁	701	28.5	牛乳 味噌 豆腐 油揚げ さんま	米 鶏肉	人参 大根 きゅうり 生巻 えのきだけ 葱
17	火	ご飯	中華丼 切り干し大根のナムル	727	28.0	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵	米 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 ごま	チンゲン菜 人参 生巻 玉葱 葱 椎茸 白菜 もやし
18	水	黒パン	栗ときのこのグラタン シャキシャキスープ	766	27.0	牛乳 鶏肉 豚ベーコン	小麦粉 バター 油 チーズ マカロニ	玉葱 しめじ マッシュルーム 栗 レタス 人参 パセリ
19	木	中華麺	チャーシュー麺 (肉味噌、野菜) 野菜と豆腐のスープ	706	31.8	牛乳 わかめ 豚肉 味噌 八丁味噌 鶏肉 豆腐 豆板豆腐 甜麺醬	中華麺 砂糖 でんぷん ごま油	人参 生巻 にんにく 葱 葱 きゅうり もやし 白菜 椎茸 えのきだけ
20	金	ご飯	韓国風すき焼き 小松菜と香肉の炒め物	741	26.6	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 白濁 醤油 砂糖 香肉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉葱 白菜 えのき 葱 にんにく 生巻
23	月	ご飯	鶏ごぼうバーグ ほうれん草の和え物 さつまいもの味噌汁	726	30.2	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 卵	米 でんぷん 砂糖 さつまいも 油	人参 大根 ごぼう 葱 ほうれん草 もやし ごま
24	火	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	701	32.2	牛乳 しろ鮭 味噌 豆腐 油揚げ	米 砂糖 醤油 油 バター	人参 青ピーマン 玉葱 キャベツ ごぼう じゃがいも 大根 葱
26	水	子供パン	焼きカレーパン 南瓜のクリームスープ ヨーグルト	686	23.7	牛乳 豚肉 豚ベーコン ヨーグルト 鶏卵	小麦粉 バター 油 クリーム(乳脂肪) チーズ	玉葱 人参 南瓜
26	木	スワッチャー	きのこたっぷりクリームスパゲッティー 鉄分たっぷりサラダ りんご(1/4切れ)	731	27.1	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム ひじき 鶏肉	スパゲッティー 小麦粉 油 オリーブオイル ごま油 バター	人参 パセリ ほうれん草 玉葱 しめじ 椎茸 マッシュルーム コーン キャベツ りんご
27	金	うどん	鶏唐揚げうどん かき揚げ	769	30.4	牛乳 鶏肉 油揚げ えび 鶏卵	うどん 小麦粉 でんぷん 油	人参 玉葱 葱 小松菜 コーン ごぼう
28	土	ご飯	ハヤシライス ブルーベリーヨーグルト	849	23.8	牛乳 生クリーム ヨーグルト 豚肉	米 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター ナタデココ ブルーベリーソース	人参 グリンピース にんにく 生巻 玉葱 マッシュルーム トマト缶 アロエベラ
31	火	ご飯	クリームライス かぼちゃのミートパイ	836	27.9	牛乳 チーズ スキムミルク 牛乳 鶏肉 豚肉 えび いか	米 小麦粉 餃子の皮 油 バター	人参 かぼちゃ 玉葱 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してみませんか？

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

*志木第二中学校では、減塩献立を取り入れています。食塩相当量の摂取基準2.9g以下を目指しています。

減塩献立にはこの
マークがついています。

