



# 8・9月の予定献立表



平成30年度

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 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主にカロリーになる食品 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					
30	木	ご飯 	牛乳 	ズッキーニ入り入りドライカレー 冬瓜ポンチ	815	21.4	牛乳 豚肉	米 大豆 小麦粉 砂糖 油 バター ナタデココ	人参 トマト缶 玉葱 生姜 にんにく スズキーニ みかん缶 パイン缶 冬瓜 りんご
31	金	ご飯 	牛乳 	酢豚 春雨のスープ	778	32.2	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 でんぷん 砂糖 春雨 油 ごま油	人参 青ピーマン 玉葱 葱 干ししたけ ねぎ しょうが もやし
3	月	タコライス 	牛乳 	アーサー汁	758	33.1	牛乳 豚肉 大豆 木綿豆腐 あおさ	米 砂糖 でんぷん 油	トマト缶 にんにく 玉葱 キャベツ えのき茸
4	火	おかめうどん 	牛乳 	かしわ天	666	39.7	牛乳 青のり 鶏もも肉 かまぼこ 鶏ささ身 鶏卵	砂糖 小麦粉 油	人参 ほうれん草 ねぎ 葱 干し椎茸
5	水	ご飯 	牛乳 	豚の塩焼き 卵の花いり もやしの味噌汁	700	33.4	牛乳 おから 鶏肉 油揚げ 味噌 まさば	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 もやし ねぎ
6	木	ご飯 	牛乳 	手作りふりかけ 肉じゃが 舞茸入り味噌汁	795	35.7	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり 豚肉 凍り豆腐 油揚げ 木綿豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖 さといも ごま油	人参 グリンピース 大根 玉葱 ねぎ 小松菜 舞茸
7	金	ホットドック 	牛乳 	温野菜 チンゲン菜のクリームスープ	710	32.0	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵 豚肉	パン でんぷん 小麦粉 マヨネーズ バター 油	パセリ フロccoliー 人参 チンゲン菜 マッシュルーム 玉葱 大根 キャベツ コーン
8	土	ハッシュド・ポーク 	牛乳 	苜蓿サラダ	737	21.7	牛乳 豚肉	米 大豆 小麦粉 砂糖 こんにゃく 油 バター	人参 トマト缶 にんにく パセリ 玉葱 マッシュルーム 大根 キャベツ コーン
10	月	祝日							
11	火	粒入りおこし 	牛乳 	ししゃもフリッター 田舎風味味噌汁	748	30.3	牛乳 ひじき 豚ひき肉 油揚げ 枝豆 ししゃも 油揚げ	米 砂糖 さといも こんにゃく 油	人参 しめじ ごぼう ねぎ
12	水	ガーリックピラフ 	牛乳 	鶏肉のトマトソース コンソメスープ	659	25.1	牛乳 豚肉 鶏肉	米 でんぷん 砂糖 バター 油	人参 トマト缶 にんにく 玉葱 ごぼう エリンギ しめじ コーン
13	木	ご飯 	牛乳 	ゼリーフライ(郷土料理 行田) ゆず大根と小松菜の胡麻和え 紅しょうが	790	34.3	牛乳 わかめ おから 鶏卵 木綿豆腐	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 ねぎ 切干大根 えのき茸
14	金	肉野菜ラーメン 	牛乳 	手作り揚げ餃子	721	30.7	牛乳 豚こま肉 豚ひき肉	蒸し中華麺 砂糖 でんぷん 餃子の皮 油 ごま油	人参 くらもちやし ねぎ キャベツ 生姜 にんにく
17	月	祝日							
18	火	麻婆豆腐 	牛乳 	中華風サラダ	760	28.4	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 味噌 まぐろ缶	米 大豆 砂糖 でんぷん 春雨 油 ごま油 ごま	人参 くらもちやし ねぎ 葱 キャベツ きゅうり もやし
19	水	ご飯 	牛乳 	鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 呉汁	833	31.9	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 大豆 味噌	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも 油	かぼちゃ 青ピーマン にんにく 玉葱 人参 枝豆 ねぎ 大根
20	木	岡山県産うどん 	牛乳 	ポテト入り温野菜カレーサラダ ワンタンスープ	629	18.3	牛乳 鶏肉	コッペパン 砂糖 じゃがいも 生ワンタン 油 マスタード ごま油	フロccoliー 人参 キャベツ もやし 白菜 ねぎ
21	金	そばろ丼 	牛乳 	里芋汁 みたらし団子	784	32.4	牛乳 豚肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐	米 砂糖 さといも こんにゃく 白玉粉 でんぷん 油	人参 さやいんげん 干し椎茸 生姜 しめじ えのき茸 ねぎ
24	月	祝日							
25	火	キムチチャーハン 	牛乳 	チャブチ わかめスープ豆腐鶏肉	725	30.5	牛乳 わかめ 豚肉 鶏卵 木綿豆腐 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 春雨 ごま油 油	くらもちやし 青ピーマン 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 もやし
26	水	トマトとツナのサラダ 	牛乳 	にんじんばりばりサラダ	713	26.6	牛乳 マグロ缶油缶 パルメザンチーズ	スパゲティー 砂糖 生ワンタン 油 バター	ほうれん草 トマト缶 人参 にんにく マッシュルーム 玉葱 枝豆 キャベツ コーン
27	木	ご飯 	牛乳 	塩もみ 豚の生姜焼き 大根の味噌汁	722	35.3	牛乳 わかめ 豚肉 木綿豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも 油	しょうが にんにく もやし 玉葱 きゅうり かぶ
28	金	人参バターライス 	牛乳 	鮭のマリネ 干切り野菜スープ	728	27.1	牛乳 鮭 ベーコン	米 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも バター 油	人参 パセリ トマト マッシュルーム 玉葱 きゅうり 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してみませんか？

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