

10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		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	献立					
1 月	新人駅朝霞地区大会2日目のため給食なし						
2 火	新人駅朝霞地区大会3日目のため給食なし						
3 水	中粒種 牛乳	シャージュー麺 (肉味噌、野菜) 野菜の豆腐スープ	706	31.8	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	中粒種 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん しょうが にんにく ねぎ 菊 きゅうり もやし
4 木	茶飯	鯖のごまつけ焼き もやしのサラダ しめじと野菜の味噌汁	742	32.4	まさば 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 油	にんじん さやえんどう コーン もやし きゅうり キャベツ だいこん しめじ ねぎ
5 金	ご飯	鶏ごぼうバーグ カラフルポテト キャベツの味噌汁	746	28.5	豚肉 豆腐 たまご 油揚げ 味噌 牛乳	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも 油 バター	にんじん ごぼう ねぎ しょうが コーン グリーンピース キャベツ
8 月	体育の日						
9 火	ご飯	大根おろし豚丼 秋のバリバリサラダ	851	28.2	豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 さつまいも 油	にんじん 万能ねぎ コーン えのきだけ だいこん キャベツ
10 水	ご飯	揚げ豆腐 秋の沢黒焼	705	30.5	豚肉 豆腐 たまご 油揚げ 牛乳	米 砂糖 でんぷん 油	グリーンピース にんじん 干し椎茸 菊 だいこん まいたけ しめじ えのき茸
11 木	子供パン	照り焼きフィッシュサンド 秋のクリームシチュー	795	33.6	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ 生クリーム	パン でんぷん 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 バター マヨネーズ	にんじん グリーンピース ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ
12 金	四日豆	イカのかりん揚げ すまし汁	711	32.5	豚肉 油揚げ いか 豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 でんぷん 油 ごま	にんじん ほうれんそう しょうが 菊 干し椎茸 えのきだけ ねぎ
15 月	ハヤシライス	ブルーベリーヨーグルト	849	23.8	豚肉 牛乳 生クリーム ヨーグルト	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ホールトマト アロエベラ
16 火	ご飯	韓国風すき焼き 小松菜と春雨の炒め物	725	25.3	豚肉 焼豆腐 牛乳	米 しらたき 焼き麩 砂糖 春雨 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ にんにく しょうが
17 水	ご飯	かぶのそぼろ煮 豚汁	647	24.1	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	米 しらたき 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん グリーンピース かぶ たまねぎ 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ
18 木	ご飯	鶏の唐揚げ ポイルキャベツ 大根の味噌汁	765	31.5	鶏肉 味噌 牛乳	米 おおむぎ 片栗粉 油	にんじん だいこん(葉) こまつな キャベツ コーン だいこん ねぎ きゅうり
19 金	スパゲティ	きのこ入りクリームスパゲティ 鉄分たっぷりサラダ	745	31.2	豚肉 牛乳 チーズ スキムミルク ひじき 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 油 オリーブ油 バター ごま油	にんじん パセリ ほうれんそう たまねぎ しめじ 生しいたけ マッシュルーム コーン キャベツ
22 月	粟ご飯	さんまの塩焼き 大根おろし 田舎風味味噌汁	705	28.7	さんま 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	米 こんにゃく 粟	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ
23 火	ご飯	まさご揚げ(じゃこなし) 野菜の酢味噌和え じゃがいものすまし汁	703	25.9	豆腐 豚肉 たまご 味噌 牛乳 ひじき わかめ	米 でんぷん こんにゃく 砂糖 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ もやし
24 水	ロールケーキ ヨーグルト	焼肉サラダ かぼちゃのポタージュ	755	28.9	豚肉 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 生クリーム	食パン こんにゃく 小麦粉 マーガリン ごま油 バター 油	さやいんげん ビーマン にんじん かぼちゃ パセリ もやし きゅうり たまねぎ
25 木	ご飯	回鍋肉 豆腐の団子のスープ	792	29.6	豚肉 生揚げ 豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油	赤ビーマン 青ビーマン ねぎ にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ 干し椎茸 しょうが はくさい
26 金	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	718	34.0	さけ 味噌 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 バター	ビーマン にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ
27 土	栗のケーキ	栗入りフルーツポンチ	813	34.2	豚肉 牛乳	米 おおむぎ さつまいも 小麦粉 砂糖	にんじん トマト缶 にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ
29 月	振替休日						
30 火	ご飯	春雨入りヘルシーサラダ トック入りワカメスープ	679	20.6	焼き豚 たまご 鶏もも 牛乳 わかめ	米 こんにゃく 春雨 トック 油	にんじん グリーンピース ほうれん草 たまねぎ キャベツ コーン ねぎ
31 水	クリームパイ	かぼちゃパイ	834	23.5	鶏肉 いか えび 豚肉 牛乳 チーズ スキムミルク	米 小麦粉 餃子皮 油 バター	にんじん かぼちゃ たまねぎ 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29日(月)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。