

# 令和2年度 10月予定献立表

志木市立宗岡第二中学校

日	曜日	献立名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	主に体をつくる食品 赤色	主に熱や力になる食品 黄色	主に調子を整える食品 緑色
		主食	飲み物	おかず					
1	木	昆布ご飯	牛乳	お月見汁 南瓜蒸しパン	739	25.7	鶏肉 油揚げ 赤味噌 白味噌 刻み昆布 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 白玉団子 里芋 薄力粉 胡麻油 白胡麻 油	人参 小松菜 牛蒡 白葱 ぶなしめじ 南瓜
2	金	麦ご飯	牛乳	ひじきパルパへのきのこソース わかめとキャベツの和え物 味噌汁	711	30.8	鶏肉 豚ひき肉 木綿豆腐 大豆 鶏卵 ハム 芽ひじき わかめ 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 パン粉 でんぷん 三温糖 ジャガ芋 白胡麻 マヨネーズ	玉葱 人参 小松菜 生姜 しめじ キャベツ きゅうり 葱
5 6	月 火	給食ありません。○○					新人戦 2日目 新人戦 3日目		
7	水	麦ご飯	牛乳	鰯の蒲焼き丼 豚汁 粒々みかんゼリー	777	32.0	いわし 豚肉 木綿豆腐 赤味噌 寒天 牛乳	精白米 押し麦 でんぷん こんにゃく 上白糖 米ぬか油	牛蒡 人参 大根 葱 みかん缶 オレンジジュース
8	木	麦ご飯	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 梨	685	31.3	鮭 赤味噌 木綿豆腐 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 里芋 こんにゃく バター 胡麻油	キャベツ 玉葱 もやし 人参 椎茸 えのきだけ 牛蒡 大根 葱 梨
9	金	10日(土) 目の愛護デー献立							
		卵がッティ	牛乳	鶏肉とわかめの卵がッティ ジュリアンヌスープ ブルーベリーマフィン	727	29.1	鶏肉 ベーコン 鶏卵 わかめ 牛乳	卵がッティ 薄力粉 三温糖 バター	玉葱 人参 えのきだけ にんにく キャベツ パセリ ブルーベリー
12	月	麦ご飯	牛乳	豆腐の旨煮丼 ワンタンスープ キャラメルポテト	836	28.2	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 油 ごま油 でんぷん ワンタンの皮 さつま芋 バター 米ぬか油	人参 玉葱 ニンニク 生姜 小松菜 干し椎茸 木耳 いら もやし
13	火	はちみつパン	牛乳	豚レバ-とホ-トのリアアサ-ス 生揚げのスープ	746	32.9	豚レバ- 生揚げ 豚肉 わかめ 牛乳	はちみつパン でんぷん ジャガ芋 三温糖 胡麻油	人参 トマトチャップ 白菜 生姜
14	水	中華麺	牛乳	味噌ラーメン ジャンボ焼売	818	35.0	豚肉 赤味噌 押し豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん 焼売の皮 油 胡麻油	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 もやし 筍 小松菜 コーン 葱
15	木	麦ご飯	牛乳	厚揚げ入り肉じゃが 味噌汁 みかん	744	27.8	豚肉 生揚げ 油揚げ わかめ 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 ジャガ芋 油 三温糖 突きこんにゃく	人参 玉葱 椎茸 大根 小松菜 葱 みかん
16	金	もち麦ご飯	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	833	23.5	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	精白米 もち麦 ジャガ芋 油 薄力粉 はちみつ	生姜 にんにく 人参 玉葱 林檎 トマト缶 トマトピューレ みかん缶 バイン缶 黄桃缶
19	月	麦ご飯	牛乳	ブルコギ 韓国風味味噌汁	716	28.2	豚肉 鶏肉 赤味噌 茎わかメ 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 油 でんぷん 胡麻油 白胡麻	いら 人参 ニンニク 白菜 玉葱 えのきだけ 生姜 もやし
20	火	麦ご飯	牛乳	鯖のゴマダレ焼き 辛し和え 根菜の味噌汁	683	32.2	鯖 木綿豆腐 赤味噌 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 里芋 白胡麻 胡麻油	もやし キャベツ 小松菜 人参 切干大根 牛蒡 葱
21	水	さきたまうどん	牛乳	きのこうどん サーモンチズ 春巻き みかん	789	35.2	鶏肉 油揚げ 鮭 チーズ 牛乳	さきたまうどん 三温糖 薄力粉 春巻きの皮 米ぬか油	人参 葱 まいたけ 椎茸 えのきだけ 小松菜 みかん
22	木	麦ご飯	牛乳	豚肉の生姜煮 呉汁	714	31.5	豚肉 鶏肉 大豆 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 こんにゃく 油 三温糖 里芋 白胡麻	玉葱 人参 もやし 小松菜 生姜 大根 葱
23	金	麦ご飯	牛乳	戻り鰹と生姜の炊き込みご飯 味噌汁 みたらし団子	714	31.5	鰹 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押し麦 でんぷん 白胡麻 三温糖 白玉粉 米ぬか油	生姜 筍 人参 万能ねぎ しめじ 小松菜 葱
26	月	麦ご飯	牛乳	栗ご飯 石狩汁 小倉蒸しパン	831	26.7	鮭 赤味噌 白味噌 鶏卵 昆布 小豆 牛乳	精白米 もち米 ジャガ芋 白滝 薄力粉 栗 黒胡麻 薄力粉 三温糖	大根 人参 葱 コーン
27	火	麦ご飯	牛乳	白身魚のバ-へキソース ひじきのピリッとサラダ さつま汁	745	30.0	鱈 ツナ 油揚げ ひじき 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 薄力粉 油 三温糖 さつま芋 米ぬか油	生姜 にんにく 玉葱 林檎 きゅうり 人参 キャベツ 葱 小松菜
28	水	コーンピラフ	牛乳	A B Cスープ 洋梨のｺｰﾙﾄﾞｰﾄﾞｰｷ	717	22.0	鶏肉 ベーコン 鶏卵 牛乳	精白米 押し麦 A B Cマカロニ 三温糖 薄力粉 油 バター	玉葱 マッシュルーム 人参 ピーマン パセリ セロリー もやし キャベツ コーン 洋梨缶
29	木	麦ご飯	牛乳	ヘルシー回鍋肉 タッカルビ風スープ みかん	753	29.4	生揚げ 豚肉 鶏肉 赤味噌 牛乳	精白米 押し麦 突きこんにゃく でんぷん 三温糖 油 胡麻油	葱 キャベツ ピーマン にんにく 干し椎茸 玉葱 もやし いら 椎茸 みかん
30	金	バターロール	牛乳	南瓜のミートパイ ピーンズサラダ 春雨スープ	819	28.3	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 サイコロチーズ ベーコン 絹豆腐 牛乳	バターロール 薄力粉 餃子の皮 三温糖 油 胡麻油 春雨	玉葱 南瓜 きゅうり キャベツ 人参 もやし 生姜 ケチャップ

● 食材料の都合により、献立が変更する場合がありますご了承下さい。

【給食費引き落とし日】 10/8(木) 再引き落とし日10/20(火)です。残高のご確認をお願いいたします。

給食費

給食費

