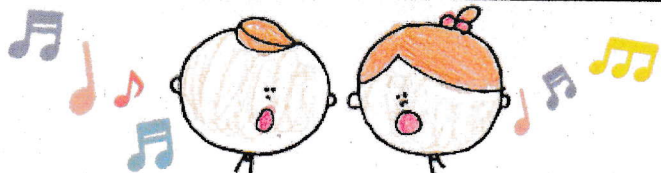


10月の予定献立表

平成30年度

志木市立宗岡第二中学校

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 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						
1月	新人戦2日・3日							
2火	新人戦2日・3日							
3水	中華麺	牛乳	広東麺 チーズサーモン春巻き 野菜のさっぱり和え	740	33.0	牛乳 豚肉 さけ チーズ	中華麺 油 ごま油 でんぷん 春巻きの皮 薄力粉 米ぬか油	もやし 玉ねぎ 人参 椎茸 菊 チンゲン菜 しょうが にんにく きゃべつ 大根 しももん
4木	ハニーレモントースト	牛乳	ビーンズサラダ 彩の国シチュー	730	29.0	牛乳 大豆 ひよこめ ボンレスハム 鶏肉 スキムミルク	食パン バター はちみつ グラニュー糖 米ぬか油 油 三温糖 さつまいも 薄力粉	レモン きゃべつ 人参 玉ねぎ 椎茸
5金	地粉うどん	牛乳	きのこうどんの汁 大学芋 野菜のおかか和え	720	27.1	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	地粉うどん 三温糖 さつまいも 米ぬか油 黒ごま	人参 ねぎ まいたけ 椎茸 小松菜 しめじ えのき もやし きゃべつ ほうれんそう
9火	◎1年2組さん献立◎		803	30.5	牛乳 押し豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 たまご	精白米 玄米 パン粉 油 三温糖 でんぷん マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ ケチャップ 人参 きゅうり コーン	
9火	玄米入りご飯★	豆腐の洋風ハンバーグ★ ポテトサラダ★ オニオンスープ★						
10水	◎目の愛護デー献立◎		702	26.8	牛乳 鶏肉 わかめ 昆布 かつお節	精白米 押麦 三温糖 でんぷん 白ごま	人参 もやし 小松菜 えのき ブルーベリーゼリー かぼちゃ	
10水	麦ごはん	かぼちゃの煮つけ 野菜のおひたし ふりかけ ブルーベリーゼリー						
11木	麦ごはん	牛乳	鶏のこんがり焼き サラダスープ ぶどう(2)	670	31.2	牛乳 鶏肉 バルザニック ソース たまご	精白米 押麦 パン粉 マヨネーズ でんぷん コーンフレーク	にんにく 人参 玉ねぎ レタス ぶどう
12金	麦ごはん	牛乳	さんまのかば焼き 野菜の辛し和え なめこと野菜のみそ汁	792	28.6	牛乳 さんま 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 押麦 でんぷん 米ぬか油 三温糖 白ごま	もやし 小松菜 人参 なめこ 大根 しょうが
15月	麦ごはん	牛乳	韓国風すき焼き 春雨の炒め物	711	28.1	牛乳 豚肉 焼き豆腐 白滝	精白米 押麦 三温糖 油 白ごま ごま油 春雨	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ 菊 えのき 春菊 にんにく しょうが 小松菜 もやし
16火	麦ごはん	牛乳	秋の沢煮椀 野菜のコンコン和え	715	26.3	牛乳 かつお 豚肉 油揚げ	精白米 押麦 米ぬか油 でんぷん 三温糖 白ごま 油	しょうが 菊 ごぼう 人参 まいたけ 椎茸 ねぎ 切干大根 小松菜 きゃべつ
17水	麦ごはん	ジュア	ハヤシライス 海藻サラダ	884	29.4	ジュア 豚肉 海藻ミックス	精白米 押麦 じゃがいも 油 薄力粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 人参 コーン トマト缶 ケチャップ 玉ねぎ トマトジュース きゅうり きゃべつ
18木	麦ごはん	牛乳	鶏の磯辺焼き さつまいもの胡麻和え すまし汁	650	32.4	牛乳 鶏肉 青のり 木綿豆腐 わかめ	精白米 押麦 さつまいも 三温糖 白ごま	人参 いんげん ごぼう えのき ねぎ 椎茸
19金	麦ごはん	牛乳	さばの塩焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	711	32.3	牛乳 さば 大豆 こんにゃく ひじき 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ ハジき	精白米 押麦 三温糖 油	人参 大根 かぼちゃ
22月	麦ごはん	牛乳	鶏そぼろ丼 ポイル野菜 貝山みそ汁★	733	32.9	牛乳 鶏肉 たまご こんにゃく 油揚げ 白みそ	精白米 押麦 さといも 油	しょうが ごぼう 人参 きゃべつ コーン 玉ねぎ 大根 ねぎ 椎茸
23火	焼肉ご飯	牛乳	パリジャンサラダ 米粉めんスープ	702	27.2	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	精白米 ごま油 三温糖 白ごま 米粉めん	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ きゃべつ 白菜 水菜 えのき
24水	◎1年3組さん献立◎		720	35.3	牛乳 バーツ 鶏肉 わかめ 油揚げ 白みそ	精白米 油 三温糖 白ごま でんぷん 春雨 じゃがいも	くり 椎茸 しめじ えのき まいたけ しょうが きゅうり 人参 玉ねぎ	
24水	はじめての栗ご飯★	鶏の生姜焼き★ きゅうりと春雨の酢の物 みそ汁						
25木	◎群馬県・郷土料理◎		670	35.6	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 たら こんにゃく 白みそ ひじき	精白米 三温糖 油 でんぷん さといも	人参 しょうが ねぎ 白菜 菊 椎茸	
25木	豆腐飯	白身魚の野菜あんかけ こしね汁						
26金	麦ごはん	牛乳	タッカルビ 白菜とバルザニックのスープ	700	30.8	牛乳 鶏肉 バーツ	精白米 押麦 ごま油 さつまいも 三温糖	きゃべつ 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 にんにく しょうが
27土	和風きのこスリッパティ	牛乳	ごぼうサラダ わかめのかきたま汁	650	31.7	牛乳 鶏肉 わかめ たまご	スリッパティ ごま油 白ごま でんぷん 油	玉ねぎ しめじ まいたけ 椎茸 ごぼう 人参 きゃべつ コーン ねぎ
29月	振り替え休日							
30火	麦ごはん	牛乳	肉じゃが 小松菜ともやしのおひたし のりの佃煮	680	25.9	牛乳 豚肉 こんにゃく もみのり	精白米 押麦 じゃがいも 油 三温糖	人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 もやし えのき しめじ
31水	黒パン	牛乳	かぼちゃのミートパイ トマトサラダ★ コンスープ	710	22.1	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	黒パン 餃子の皮 油 三温糖 薄力粉 米ぬか油 オリーブ油 バター	玉ねぎ ケチャップ 人参 きゃべつ トマト缶 パセリ コーン かぼちゃ



10月の引き落としのお知らせ

第一回・10月 9日(火)
第二回・10月22日(火)

川口信用金庫からお引き落としいたします。
引き落としがあるのをご注意ください。

