

11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	主に熱や力になる食品	主に調子を整える食品	
		主食	飲み物			おかず	赤色	黄色	緑色
1	木	酢飯	牛乳	五目寿司 きりたんぼ汁(秋田県)	702	27.7	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 鶏もも肉 焼き豆腐 刻みのり	米 三温糖 しらたき きりたんぼ 油 白ごま	人参 生姜 牛蒡 干し椎茸 舞茸 葱
2	金	フラワーパン	牛乳	チリコンカン クラムチャウダー	651	27.6	牛乳 スkimミルク 大豆 豚ひき肉 あさり ベーコン 豆乳	パン ジャが芋 薄力粉 バター 油	人参 玉葱 コーン トマトケチャップ トマトピューレ
5	月	麦ご飯	牛乳	鯖の味噌煮 おかか和え かき玉汁	728	35.9	牛乳 さば 赤みそ 木綿豆腐 卵 かつお節 昆布	米 大麦 三温糖 でんぷん	小松菜 葱 人参 生姜 もやし キャベツ 白菜 えのきだけ
6	火	麦ご飯	牛乳	ヘルシー回鍋肉 けんちん汁	842	36.9	牛乳 豚肉 生揚げ 木綿豆腐 味噌	米 大麦 三温糖 でんぷん こんにゃく ジャが芋 油 ごま油	ピーマン 人参 葱 ニンニク キャベツ 干し椎茸 牛蒡 大根
7	水	♪1年1組さんの献立♪			682	3.1	牛乳 鶏胸肉 ベーコン	米 大麦 三温糖 でんぷん ジャが芋 油	ほうれん草 人参 パセリ コーン 玉葱 キャベツ トマト缶
	麦ご飯	牛乳	照り焼きチキン ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ						
8	木	カレーピラフ	牛乳	ツナ入りマカロニサラダ 豆乳コーンスープ	749	27.0	牛乳 鶏もも肉 豚肉 豆乳 ツナ	米 マカロニ ジャが芋 油	人参 玉葱 キャベツ コーン
9	金	玄米入りご飯	牛乳	イカフライ 和風サラダ 味噌汁	775	31.2	牛乳 イカ 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	米 薄力粉 パン粉 三温糖 油 ごま油	小松菜 人参 キャベツ もやし 白菜 白葱 しめじ
12	月	♪1年4組さんの献立♪			700	33.6	牛乳 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 刻み海苔	米 大麦 でんぷん 三温糖 油 白ごま	万能葱 小松菜 人参 生姜 大根 キャベツ もやし えのきだけ
	麦ごはん	牛乳	鶏唐揚げ(おろしソース) 磯の香和え 豆腐の味噌汁						
13	火	麦ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春雨スープ	727	30.5	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 鶏肉 赤みそ 白みそ	米 大麦 でんぷん 春雨 油 ごま油	人参 生姜 ニンニク 白葱 椎茸 もやし えのきだけ
14	水	 県民の日							
15	木	スパゲッティ	牛乳	ミートソーススパゲッティ マセドアンサラダ	762	30.6	牛乳 豚ひき肉 ゆで大豆 塩分2.0g	スパゲッティ 薄力粉 ジャが芋 さつま芋 油 マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ ニンニク 生姜 きゅうり ホールトマト缶
16	金	秋刀魚をかってよく食べよう!!			750	32.5	牛乳 秋刀魚 鶏肉 なた かつお節	米 三温糖 白玉 ジャが芋	小松菜 人参 もやし しめじ
	麦ご飯	牛乳	さんまの塩焼き 辛し和え まゆ玉汁						
19	月	麦ご飯	牛乳	東松山の焼き鳥丼 彩の国 味噌汁	751	29.7	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 大麦 三温糖 さつま芋 こんにゃく 油 ごま油	人参 生姜 ニンニク 白葱 りんご 大根 牛蒡
20	火	地粉うどん	牛乳	おっきりこみ風うどん おにまんじゅう(愛知県)	792	27.2	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 里芋 三温糖 さつま芋 薄力粉	人参 大根 牛蒡 干し椎茸 白葱
21	水	中華麺	牛乳	豆腐ラーメン 手作りジャンボ焼売 みかん	713	32.1	牛乳 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 押し豆腐 豚ひき肉	中華麺 三温糖 でんぷん ごま油 焼売の皮	にら 人参 ニンニク 白葱 玉葱 生姜 筍 みかん
22	木	玄米入りご飯	牛乳	鱈の照り焼き しらす和え 芋煮(宮城県)	776	39.3	牛乳 鱈 豚肉 ちりめんじゃこ	米 三温糖 でんぷん 里芋 こんにゃく	小松菜 人参 生姜 もやし しめじ 白葱 まいたけ
23	金	勤労感謝の日							
26	月	麦ご飯	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き むらくも汁	665	34.3	牛乳 木綿豆腐 卵 白みそ 鮭	米 大麦 三温糖 でんぷん 油 バター	ピーマン 人参 小松菜 キャベツ 玉葱
27	火	しゃくし菜ご飯	牛乳	生揚げと大根のそぼろ煮 なめこの味噌汁	668	29.3	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ	米 三温糖 でんぷん 白ごま 油	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 大根 なめこ 白葱
28	水	麦ご飯	牛乳	赤魚の煮つけ 里芋の胡麻和え みぞれ汁	726	34.3	牛乳 赤魚	米 大麦 三温糖 でんぷん 里芋 こんにゃく 白ごま 油	人参 万能ねぎ 生姜 しめじ 白葱 牛蒡 大根
29	木	麦ご飯	牛乳	ポークカレー 切り干し大根のサラダ りんご	857	28	牛乳 豚肉 ひじき	米 大麦 ジャが芋 薄力粉 油 白ごま	人参 生姜 ニンニク 玉葱 りんご 切干大根 ホールトマト缶
30	金	焼肉チャーハン	牛乳	ポテトサラダ 青梗菜のスープ	734	23.5	牛乳 鶏肉 赤みそ 豚肉	米 大麦 三温糖 ジャが芋 胡麻油 油 マヨネーズ	人参 青梗菜 生姜 ニンニク きゅうり コーン 玉葱

※ 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ください。

11月の引き落としのお知らせ

第1回・11月 8日(木)
第2回・10月20日(火)
川口信用金庫からお引き落しいたします。



「減らソルトプロジェクト」
ひと月の給食で、最も低い食塩量で味付けした献立に
このマークが付きまます。今月は15日(木)です

