

8.9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 | | | | | |
| 30 | 木 | ごはん | 牛乳 | 707 | 28.8 | 牛乳 鶏肉 焼きのり ひじき 大豆 押し豆腐 おから たまご わかめ | 精白米 三温糖 黒ごま でんぷん 米ぬか油 ごま油 白ごま | みょうが しょうが にんじん 椎茸 えのき ねぎ ほうれんそう |
| 31 | 金 | 十五穀米 | 牛乳 | 777 | 26.1 | 牛乳 鶏肉 | 精白米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも 白ごま | しょうが にんにく 人参 玉ねぎ りんご トマト 缶 ケチャップ もやし キャベツ おかひじき |



| | | | | | | | | | |
|----|---|---------------|----|-----|------|--|--|--|--|
| 3 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 772 | 29.3 | 牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏肉 | 精白米 押麦 でんぷん 油 白ざら糖 春雨 氷砂糖 ごま油 米ぬか油 | しょうが 人参 ビーマン 筍 椎茸 玉ねぎ ねぎ もやし ケチャップ | |
| 4 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | 705 | 27.4 | 牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 たまご | 精白米 三温糖 ごま油 油 白ごま でんぷん | にんにく しょうが 小松菜 玉ねぎ 大根 人参 なす 赤ピーマン ｺｰﾝ 黄ピーマン ｶﾞｰﾝﾄﾞｲ ｷﾞｰﾝﾄﾞ 万能ねぎ | |
| 5 | 水 | なす入りナポリタン | 牛乳 | 712 | 22.3 | 牛乳 無塩せきﾊﾞｰﾝ たまご 白花豆 生クリーム | スパゲティ 油 じゃがいも 米ぬか油 オリーブ油 バター 三温糖 小麦粉 | 玉ねぎ 人参 ビーマン なす ﾄﾚｯﾃﾞｰﾙ ｷﾞｰﾝﾄﾞ ｷﾞｰﾝﾄﾞ ｷﾞｰﾝﾄﾞ にんじん 小松菜 | |
| 6 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 650 | 33.0 | 牛乳 ます 白みそ 木綿豆腐 かつお節 | 精白米 押麦 じゃがいも こんにゃく 油 | みょうが もやし 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが | |
| 7 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 805 | 32.3 | 牛乳 豚肉 絹豆腐 油揚げ 八丁みそ 赤みそ | 精白米 押麦 米ぬか油 でんぷん 三温糖 上白糖 白ごま | しょうが 大根 万能ねぎ 小松菜 みかん缶 パイン缶 りんご缶 とうがん | |
| 10 | 月 | 豚キムチやきそば | 牛乳 | 836 | 36.5 | 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ | 蒸し中華麺 油 ごま油 春雨 三温糖 白ごま でんぷん | ｷﾞｰﾝﾄﾞ 人参 もやし ｷﾞｰﾝﾄﾞ 万能ねぎ 大根 小松菜 椎茸 とうがん しょうが | |
| 11 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | 822 | 31.0 | 牛乳 生揚げ 無塩せきﾊﾞｰﾝ チーズ ひじき ちりめんじゃこ ｸﾞﾗﾝﾀﾞ | 精白米 油 オリーブ油 ごま油 マカロニ | 玉ねぎ ビーマン ｷﾞｰﾝﾄﾞ 人参 ｺｰﾝ 小松菜 いんげん にんにく | |
| 12 | 水 | バターロール | 牛乳 | 799 | 27.3 | 牛乳 ｳｲﾝﾃﾞｰ 生クリーム チーズ 無塩せきﾊﾞｰﾝ | バターロール 油 バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも | 玉ねぎ ｺｰﾝ いんげん ﾄﾚｯﾃﾞｰﾙ にんにく セロリ にんじん パセリ 巨峰 | |
| 13 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 728 | 26.8 | 牛乳 豚肉 チーズ たまご 鶏肉 油揚げ 白みそ | 精白米 小麦粉 パン粉 米ぬか油 油 | ピーマン 玉ねぎ ｷﾞｰﾝﾄﾞ ごぼう 人参 大根 万能ねぎ | |
| 14 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 660 | 27.2 | 牛乳 鶏肉 たまご | 精白米 押麦 三温糖 ごま油 でんぷん 白ごま | ねぎ にんにく きゅうり たくあん 人参 には | |
| 17 | 月 | 敬老の日 | | | | | | | |
| 18 | 火 | きなこ揚げパン | 牛乳 | 735 | 29.2 | 牛乳 きなこ 豚肉 無塩せきﾊﾞｰﾝ ヨーグルト | ｺｯﾍﾟﾊﾞﾝ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 油 | 玉ねぎ パセリ 人参 セロリ ｺｰﾝ 小松菜 ｷﾞｰﾝﾄﾞ | |
| 19 | 水 | 地粉うどん | 牛乳 | 758 | 30.2 | 牛乳 鶏肉 油揚げ | 地粉うどん 三温糖 米ぬか油 でんぷん 白ごま | しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ ごぼう もやし いんげん えのき | |
| 20 | 木 | さつまいもごはん | 牛乳 | 799 | 29.2 | 牛乳 鶏肉 油揚げ さば 木綿豆腐 わかめ 白みそ | 精白米 さつまいも 油 でんぷん 米ぬか油 三温糖 ごま油 | 人参 椎茸 しめじ しょうが にんにく ねぎ 切干大根 大根 | |
| 21 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 773 | 29.8 | 牛乳 豚肉 赤みそ わかめ もずく 鶏肉 木綿豆腐 | 精白米 三温糖 油 ごま油 白ごま でんぷん | にがり 黄ピーマン しょうが にんにく 人参 ｷﾞｰﾝﾄﾞ ねぎ 玉ねぎ | |
| 24 | 月 | 秋分の日の振り替え休日 | | | | | | | |
| 25 | 火 | 里芋としめじの炊き込みご飯 | 牛乳 | 661 | 22.6 | 牛乳 油揚げ 絹ごし豆腐 | 精白米 里芋 三温糖 焼き麩 白玉粉 でんぷん | しめじ 万能ねぎ えのき みつば 小松菜 | |
| 26 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | 654 | 32.7 | 牛乳 あじ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ かつお節 | 精白米 押麦 三温糖 でんぷん こんにゃく 里芋 | しょうが ｷﾞｰﾝﾄﾞ 梅干し しめじ 人参 ごぼう ねぎ | |
| 27 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 781 | 32.8 | 牛乳 豚肉 大豆 押し豆腐 豆乳 油揚げ 白みそ たまご | 精白米 押麦 油 焼き麩 パン粉 三温糖 白ごま こんにゃく | 玉ねぎ 人参 切干大根 もやし ほうれんそう なめこ 大根 ねぎ ｷﾞｰﾝﾄﾞ | |
| 28 | 金 | バターライス | 牛乳 | 840 | 29.2 | 牛乳 豚肉 豆乳 ツナ | 精白米 バター 油 小麦粉 三温糖 白ごま | パセリ 玉ねぎ にんにく 人参 ﾏｯｼﾞｰﾙ ｷﾞｰﾝﾄﾞ ﾄﾚｯﾃﾞｰﾙ ﾄﾚｯﾃﾞｰﾙ 大根 ｷﾞｰﾝﾄﾞ | |

8月の引き落としのお知らせ

第一回・8月 9日(水)
第二回・8月20日(月)

川口信用金庫からお引き落しいたします。
引き落としがあるので注意してください。

9月の引き落としのお知らせ

第一回・9月10日(月)
第二回・9月20日(木)

川口信用金庫からお引き落しいたします。
残高のご確認よろしくお願ひ致します。

