

11月の予定献立表



令和3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	主に力や熱になる食品	主に体の調子を整える食品
		主食	飲物	おかず			牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	米・パン・麺・砂糖・油など	野菜・果物・きのこなど
1	月	そぼろ丼 		美術お弁当作品 白菜・大根・しめじ味噌汁 みかん	723	32.1	牛乳 合いびき肉 たまご 白味噌 赤味噌	米 おおむぎ サラダ油 三温糖	生姜 さやいんげん 白菜 大根 ねぎ しめじ 小松菜 みかん
2	火	ハヤシライス 		にんじんサラダ	750	22.9	牛乳 豚こま肉 鶏がら 生クリーム 無塩せきハム	米 おおむぎ サラダ油 有塩バター 小麦粉 三温糖	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム キャベツ カーネルコーン カットトマト缶
3	水	文化の日							
4	木	ピザトースト 		美術お弁当作品 野菜のコンソメスープ コーヒーゼリー	700	27.9	牛乳 無塩せきベーコン 寒天 ミックスチーズ 無塩せきウィンナー 鶏がら	山型食パン オリーブ油 サラダ油 じゃがいも 上白糖 グラニュー糖	にんにく 玉ねぎ 青ピーマン にんじん カーネルコーン キャベツ
5	金	ちくわとごぼうの だれ丼 		根菜の粕汁	738	28.7	牛乳 焼きちくわ 鶏肉 白味噌	米 おおむぎ でんぷん 米ぬか油 三温糖 白ごま じゃがいも 板こんにゃく	ごぼう しょうが 大根 にんじん 蓮根 ねぎ
8	月	ガーリックライス 		いい歯の日 ミートソース ちょうちょマカロニスープ	704	25.6	牛乳 豚肉 無塩せきウィンナー 鶏がら 蒸し大豆	米 オリーブ油 有塩バター 小麦粉 サラダ油 ファルファッレマカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん 生姜 セロリ マッシュルーム 白菜 生しいたけ ほうれん草 しめじ
9	火	ちゃんぽん麺 		チーズとポテトの包み揚げ	880	36.6	牛乳 豚肉 いか 鶏がら 棒チーズ	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん じゃがいも 春巻きの皮 米ぬか油 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん 筍水煮 干し椎茸 ブラックマッパもやし
10	水	炭焼と生姜の 炊き込みご飯 		白菜・大根・じゃがいもの味噌汁 長野飯綱産りんご 1/4	710	29.7	牛乳 かつお 豚肉 白味噌	米 でんぷん 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	生姜 白菜 にんじん 大根 小松菜 飯綱産りんご
11	木	ご飯 		八宝菜 大根たっぷり豚骨スープ	753	30.9	牛乳 豚肉 むきえび うずらの卵 鶏がら	米 サラダ油 でんぷん 有塩バター ごま油	生姜 玉ねぎ にんじん 筍水煮 白菜 干し椎茸 青ピーマン 大根 ねぎ えのきたけ 大根菜
12	金	鮭とほうれん草のク リームスパ 		らふく2個	755	31.6	牛乳 鮭 サイコロチーズ スキムミルク 鶏がら	スパゲッティ オリーブ油 油麩 有塩バター サラダ油 小麦粉 グラニュー糖	玉ねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草
15	月	ご飯 		手作りハンバーグ コーンと海藻のサラダ 白菜のスープ	700	30.7	牛乳 合いびき肉 絹ごし豆腐 たまご 鶏肉 鶏がら わかめ	米 白ごま 生パン粉 サラダ油 三温糖 でんぷん サラダ用こんにゃく	玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 カーネルコーン
16	火	埼玉県生誕150周 年記念パン 		栗ときのこのグラタン シャキシャキスープ	729	27.9	牛乳 鶏肉 ミックスチーズ 無塩せきベーコン げん骨 鶏がら	フラワーパン サラダ油 蒸し栗 小麦粉 有塩バター マカロニ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム パセリ レタス にんじん
17	水	麻婆豆腐丼 		中華風コーンスープ	762	34.3	牛乳 豚肉 木綿豆腐 赤味噌 鶏肉 たまご 鶏がら	米 おおむぎ サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく ねぎ にんじん 筍水煮 玉ねぎ チンゲン菜 カーネルコーン クリームコーン にら
18	木	味噌カツ丼 		鶏肉入りけんちん汁	805	35.0	牛乳 鶏肉 たまご 八丁味噌 鶏肉 油揚げ	米 おおむぎ 小麦粉 乾燥パン粉 生パン粉 米ぬか油 三温糖 サラダ油 板こんにゃく	キャベツ ごぼう にんじん 大根 干し椎茸 ねぎ
19	金	ご飯 		さんま食育 さんまの塩焼き 大根おろし 田舎風味噌汁	678	29.8	牛乳 さんま 油揚げ 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 蒸し栗 ごま 板こんにゃく	大根 にんじん 小松菜 ねぎ
22	月	キンパ風ご飯 		ハニーチキンマスタード たまごと白菜のスープ	709	29.0	牛乳 牛こま肉 焼きのり 鶏肉 角のり 鶏がら	米 三温糖 ごま油 上白糖 はちみつ 粒マスタード でんぷん	にんじん ほうれん草 大根 にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 ねぎ
23	火	勤労感謝の日							
24	水	かてめし 		ふるさと月間 ゼリーフライ 豚ときのこと野菜の味噌汁	703	25.6	牛乳 油揚げ おから たまご 豚肉 木綿豆腐 白味噌	米 つきこんにゃく 三温糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 乾燥パン粉 米ぬか油	にんじん ごぼう 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ ねぎ 大根 しめじ まいたけ
25	木	小江戸カレー 		ふるさと月間 期末テスト12：15給 旬野菜のサラダ	710	23.8	牛乳 鶏肉 鶏がら 無塩せきハム	米 おおむぎ サラダ油 さつまいも 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご ほうれん草 大根 キャベツ 白菜
26	金	舟運いろは うどん 		ふるさと月間 期末テスト12：15給 蓮根の天ぷら	713	28.8	牛乳 鶏肉 昆布一分切 油揚げ	うどん 三温糖 小麦粉 米ぬか油	にんじん しめじ ねぎ 小松菜 蓮根
29	月	わかめご飯 		いわしのさんが焼き 具たくさんほうとう	704	32.0	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 いわしのすり身 豚肉 白味噌 昆布の一分切	米 でんぷん ほうとう	生姜 にんじん ごぼう 葉ねぎ かぼちゃ 山菜ミックス ねぎ
30	火	ご飯 		酢豚 チンゲン菜と鶏肉のスープ	719	25.3	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏肉 鶏がら	米 でんぷん 米ぬか油 サラダ油 白ざら糖 氷砂糖 ごま油	生姜 にんじん 青ピーマン 玉ねぎ 干し椎茸 筍水煮 チンゲン菜

*都合により献立を変更することがあります。

★2年生は11月12日（金）校外学習の為、給食はありません。

★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、11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。