



8.9月の予定献立表



令和4年

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名			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	kcal	g	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	
30	火	ズッキーニ ドライカレー 		サイダー入りフルーツミックス	778	20.7	牛乳 豚ひき肉	米 おおむぎ 小麦粉 米ぬか油 サラダ油 有塩バター	にんじん トマト缶 にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	
31	水	ビタミンたっぷり そばろ丼 		もやしのスープ	682	28.3	牛乳 豚ひき肉 赤味噌 たまご 豚もも	米 おおむぎ サラダ油 三温糖 ごま油	にがうり しょうが にんにく もやし ねぎ こまつな	
1	木	ご飯 		防災の日 さわらのみそかけ 切干大根のはりはり漬け すいとん	743	33.6	牛乳 豚肉 さわら 油揚げ 彩花みそ	米 でんぶん 三温糖 小麦粉 米ぬか油 サラダ油 さつまいも	切り干し大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ 大根 ねぎ はくさい	
2	金	ご飯 		麻婆茄子 豚肉とえのきのスープ	713	24.4	牛乳 豚肉 彩花味噌(赤) 鶏がら	米 三温糖 でんぶん サラダ油 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 茄子 大根 こまつな たけのこ はくさい	
5	月	トマトとツナスパゲッティ 		コーンとキャベツサラダ らぶく	826	29.4	牛乳 かつおフレーク	スパゲッティー オリーブ油 焼き麴 グラニュー糖 バター ごま油	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマトカット缶 ズッキーニ きゅうり コーン	
6	火	こぎつね寿司 		ありのみチキン すまし汁	631	32.4	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 枝豆 鶏肉 豆腐 わかめ	米 三温糖 でんぶん	にんじん しょうが なし にんにく レモン たけのこ えのきたけ ねぎ	
7	水	ご飯 		いかの香味焼き ひじき入り五目きんぴら 赤だし味噌汁	670	32.4	牛乳 いか 鶏肉 ひじき わかめ 豆腐 みそ	米 こんにゃく 白ごま じゃがいも 米ぬか油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん いんげん えのきたけ ねぎ	
8	木	ご飯 		鶏肉のトマトソースかけ フレンチサラダ ブロッコリースープ	689	28.2	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 油 三温糖	たまねぎ トマトホール缶 きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー にんじん	
9	金	菊の花ごはん 		かえり煮干し大豆の揚げ煮 わかめとじゃがいも味噌汁	650	31.5	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ 大豆 かえり煮干し みそ	米 米ぬか油 しらたき 白ごま 小麦粉 じゃがいも	にんじん 菊のり こまつな えのきたけ ねぎ	
10	土	ハッシュドポーク 		バリバリサラダ	773	26.8	牛乳 豚肉 わかめ	米 おおむぎ ワンタンの皮 バター 小麦粉 米ぬか油 ごま油	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト缶 グリーンピース キャベツ きゅうり	
12	月	振替休日								
13	火	月見うどん 		お月見献立 🌕 薩摩芋天ぷら みたらし団子 牛乳	688	24.6	牛乳 鶏肉 うずら卵缶 たまご	米 でんぶん 三温糖 小麦粉うどん ごま油 サラダ油 米ぬか油 さつまいも 白玉団子	筍 ねぎ こまつな	
14	水	ご飯 		鯖の塩麹焼 茎わかめきんぴら 薩摩汁	740	34.3	牛乳 さば 豚肉 茎わかめ 鶏肉	米 さつまいも ごま油 白ごま 三温糖	にんじん いんげん ごぼう 大根 こまつな	
15	木	ガーリックピラフ 		チキンサラダ かぼちゃポタージュ	803	25.3	牛乳 豚肉 ささ身 クリーム	米 バター マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう えりんぎ しめじ ブロッコリー キャベツ コーン パンプキン	
16	金	カツカレー 		こんにゃくサラダ	839	31.6	牛乳 豚肉 たまご 鶏がら	米 おおむぎ 小麦粉 白ごま 乾燥パン粉 生パン粉 サラダ油 じゃがいも 有塩バター サラダ用こんにゃく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご だいこん トマト缶 キャベツ コーン	
19	月	敬老の日								
20	火	栗の煮込みご飯 		磯の香り和え 呉汁	648	32.2	牛乳 かつお のり 鶏肉 白味噌 大豆	米 油 でんぶん じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし にんじん だいこん ねぎ	
21	水	担担麺 		杏仁豆腐	850	29.7	牛乳 豚骨 豚ひき 寒天	蒸し中華麺 じゃがいも 上白糖 サラダ油 米ぬか油 ねりごま ごま油	干し椎茸 筍 チンゲン菜 みかん缶 黄桃缶 バイン缶	
22	木	ご飯 		豚肉のステーキ 青菜とコーンごまソテー ベーコンとはくさいスープ	675	26.6	牛肉 豚肉 ベーコン	米 三温糖 白ごま	にんにく ねぎ りんご チンゲン菜 小松菜 もやし キャベツ コーン レモン	
23	金	秋分の日								
26	月	ご飯 		肉じゃが 小松菜ともやしの味噌汁	678	27.9	牛乳 豚肉 高野豆腐	米 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース こまつな	
27	火	ご飯 		韓国風すき焼き 小松菜と春雨の炒め物	723	27.8	牛乳 豚肉 焼き豆腐 鶏肉	米 おおむぎ 焼き麴 春雨 ごま油 白ごま	たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ にんにく しょうが りんご こまつな 巨峰	
28	水	麦ご飯 		干種焼き 野菜ソテー さつまいも入り味噌汁	680	28.7	牛乳 たまご 鶏肉 ひ	米 おおむぎ 三温糖 さつまいも 米ぬか油 バター	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし だいこん ねぎ	
29	木	焼きそば 		じゃがいものから揚げ カルピスももゼリー	728	25.4	牛乳 豚肉 寒天	中華麺 油 じゃがいも 米ぬか油 上白糖	にんじん もやし きゃべつ ピーマン ネクター	
30	木	豚キムチ丼 		わかめスープ 巨峰 2個	654	28.6	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	米 おおむぎ ごま油 ごま 大豆	にんにく しょうが もやし ねぎ キムチ にら にんじん 小松菜	

*都合により献立を変更することがあります。

★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。

★10月の給食費の口座引き落としは、9月27日(火)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。