

11月の予定献立表



平成29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 塩分g	主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど
		主食	飲物	おかず					
1	水	麦ご飯	牛乳	親子丼 和風サラダ すまし汁	752	33.7	牛乳 鶏肉 蒲鉾 卵 豆腐 わかめ	米 大麦 砂糖 油	三つ葉 人参 玉葱 キャベツ 大根 しめじ えのき茸 胡瓜
2	木	きな粉揚げパン		豆と野菜のサラダ ポタージュスープ	870	26.4	牛乳 きな粉 わかめ 大豆 鶏肉 スキムミルク チーズ	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも バター	人参 枝豆 キャベツ 玉葱 ローリエ コーン
3 金 文化の日									
6	月	ガーリックライス		ミートソースがけ ちょうちょマカロニのスープ	699	23.0 2.9g	牛乳 豚肉 ウィンナー	米 バター 小麦粉 油 マカロニ オリーブオイル	人参 ほうれん草 にんにく 玉葱 生姜 セロリー マッシュルーム 白菜 生椎茸 トマトピューレ
7	火	ご飯		さんまの蒲焼き 即席漬 豆腐とわかめの味噌汁	780	28.4	牛乳 さんま 豆腐 味噌 わかめ	米 でんぷん 砂糖 油	人参 生姜 キャベツ 胡瓜 レモン 大根 葱 白菜
8	水	中華麺		豚骨ラーメン 手作り揚げ餃子	739	29.4	牛乳 焼き豚 豚肉	中華麺 油 ごま バター ごま油 春雨 砂糖 でんぷん 餃子の皮 小麦粉	人参 葱 なら 生姜 にんにく キャベツ 万能葱 筍 椎茸
9	木	ご飯		ひじき入りつくね照り焼き お浸し かぶの味噌汁	711	32.6	牛乳 ひじき 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	米 でんぷん 砂糖	小松菜 人参 葱 生姜 もやし 蕪 大根
10	金	麦ご飯		トマトカレー ほうれん草とコーンのソテー みかん	817	21.2 2.5g	牛乳 鶏肉	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖 ごま	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 玉葱 りんご ホールトマト キャベツ みかん コーン
13	月	ご飯		白身魚の香草焼 ごぼうの金平 五目味噌汁	825	38.3 2.8g	牛乳 メルルース 豚肉 油揚げ わかめ チーズ	米 砂糖 筍 油 バター オリーブオイル	ごぼう さやいんげん 白菜 かぶ 大根 葱 パセリ バセリ ガーリックパウダー
14 火 県民の日									
15	水	はちみつパン		ツナサラダ クラムチャウダー 手作りプリン	771	29.6 2.7g	牛乳 ツナ ウィンナー あさり 卵 生クリーム	小麦粉 バター 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 玉葱 ホールトマト パセリ ローリエ
16	木	茶飯		いわしのさんが焼き風 異だくさんほうとう	761	32.2 2.6g	牛乳 いわし 鶏肉 味噌 昆布	米 でんぷん ほうとう ごま油 ごま	人参 葉ねぎ 南瓜 葱 生姜 ごぼう 大根 山菜ミックス 舞茸 しめじ 生椎茸 えのきたけ
17	金	かて飯		ゼリーフライ ポイルキャベツ もやしの味噌汁	719	23.0	牛乳 豚肉 おから 卵 油揚げ 味噌 わかめ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま	人参 小松菜 ごぼう 椎茸 筍 すいき 玉葱 葱 キャベツ もやし 大根
20	月	ご飯		豚肉の生姜焼き 豆腐団子のスープ	725	34.9 2.5g	牛乳 豚肉 豆腐 鶏ひき肉 卵	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油	生姜 にんにく 玉葱 もやし 白菜 しめじ えのきたけ 葱 さやいんげん
21	火	ご飯		鯖の味噌煮 つみっこ(すいとん)	799	36.0	牛乳 鯖 味噌 鶏肉	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 油	生姜 人参 大根 葱 しめじ
22	水	うどん		カレーうどん 大学芋	769	23.3	牛乳 豚肉 油揚げ	うどん 砂糖 さつまいも 脂 でんぷん	人参 玉葱 葱 ごま
23 木 勤労感謝の日									
24	金	ご飯		炊き込みピビンバ ヤンニョムチキン ワカメスープ	669	32.6	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 わかめ	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油 オリーブオイル	生姜 にんにく 葱 人参 もやし 小松菜 ごま 玉葱 万能ねぎ キャベツ ほうれん草
27	月	ご飯		健やかハンバーグ ハンバーグ・ハヤシソース コーンクリームスープ	853	30.8 2.4g	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 生クリーム	米 パン粉 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 グリンピース ホールトマト コーン マッシュルーム パセリ
28	火	バターライス		チリコンカン コールスローサラダ ポパイスープ	798	30.7 2.9g	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉	米 小麦粉 砂糖 バター 油	パセリ 人参 ほうれん草 玉葱 にんにく キャベツ もやし きゅうり ホールコーン トマトピューレ
29	水	スパゲッティ		ミートソース 秋のバリバリサラダ	689	26.3 2.0g	牛乳 豚肉	スパゲティ 小麦粉 油 オリーブオイル バター 砂糖 さつまいも	にんにく 生姜 玉葱 セロリー 人参 ホールトマト マッシュルーム キャベツ コーン
30	木	ご飯		鶏の味噌焼 大豆と煮干しの甘辛和え けんちん汁	813	35.1 2.8g	牛乳 鶏肉 味噌 大豆 かえり煮干し 豆腐 油揚げ	米 砂糖 でんぷん こんにゃく 里芋 ごま油 油 ごま	人参 葱 ごぼう 大根

*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てみませんか？

★今月の給食費の口座引き落としは、11月27日(月)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。

★減塩献立(食塩相当量2.9g以下)には減塩ロゴマークがついています。

減塩ロゴマーク

