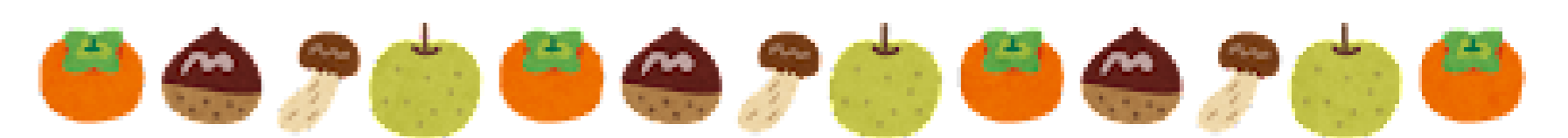


10月 予定献立表



令和5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（赤）		主に調子を整える食品（緑）		主に熱や力になる食品（黄色）	
	主食	のみもの			お か す	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群
2 月			779	32.9	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきだけ しょうが 大根 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 麦 さとう	油 ごま油
3 火 4 水										
5 木			783	29.4	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ	パン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 くり バター
6 金			695	27.3	豆腐 えび 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく 干しいたけ エリンギ	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油
10 火	目の愛護デー 献立									
			840	29.9	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ しいたけ レモン マッシュルーム ブルーベリー	スパゲッティ 小麦粉 さとう はちみつ 米粉	油 オリーブオイル 生クリーム
11 水			657	29.6	かつお 鶏肉 みそ 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが 大根 もやし ねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま
12 木			775	24.6	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく 枝豆 しょうが 玉ねぎ しめじ エリンギ りんご きゅうり キャベツ	米 麦 さつまいも 小麦粉 さとう	油 ごま
13 金			710	29.0	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ にんにく しょうが りんご	米 麦 さとう しらたき 麩 春雨	油 ごま油 ごま
16 月	世界食糧デー 献立									
			756	26.6	秋刀魚 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが しめじ まいたけ ねぎ 梨	米 麦 さとう でんぷん	油
17 火			903	29.3	豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ 干しいたけ だけのこ しょうが にんにく	中華めん 上新粉 でんぷん さつまいも さとう 白玉粉	油 ごま油 ごま
18 水			798	33.9	鶏肉 鶏卵 ハム みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	切干大根 きくらげ きゅうり 玉ねぎ しめじ キャベツ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう	油 ごま油 ごま
19 木	毎月19日は「食育の日」									
			760	39.6	ます みそ 大豆 生揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 グリーンピース	みょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 こんにやく 麦 さとう 里芋	油 ごま
20 金			786	29.6	鶏肉 鶏卵 ベーコン ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	米 じゃがいも 麦 小麦粉 さとう はちみつ	油 バター
23 月			783	30.3	豚肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ きくらげ 白菜 柿	米 でんぷん 麦 もち米	油 ごま油
24 火			750	28.6	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	うどん でんぷん さつまいも 小麦粉	油
25 水			700	27.7	大豆 豚肉	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり	米 小麦粉 さとう	バター 油 ごま
26 木			740	31.6	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	パセリ にんじん さやいんげん 赤ピーマン	もやし 玉ねぎ とうもろこし にんにく	パン 小麦粉 糸こんにやく じゃがいも	バター 油 ごま油
27 金	十三夜 献立									
			750	26.3	油揚げ みそ 生揚げ 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 白玉粉 糸こんにやく じゃがいも さとう	栗 油 ごま油
30 月			796	25.4	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	しょうが 大根 れんこん ねぎ	米 さつまいも でんぷん さとう	油
31 火	ハロウィン 献立									
			793	27.4	鶏肉 えび 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油

*都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。

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