

11月 予定献立表

令和5年度

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。太字になっているのが、埼玉県の郷土料理です！

志木市立志木第二中学校

日 曜	献立名			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	おかず			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 水	麦ごはん	牛乳	秩父わらしがく丼の具 (カツ・ポイルキャベツ) 鶏肉入りけんちん汁	792	37.8	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	米 麦 さとう 小麦粉 パン粉 こんにゃく	油
2 木	麦ごはん	牛乳	いい菌の日 献立 魚のもみじ焼き 秋のかみかみ和え 炒めキャベツのみそ汁	823	33.7	ホキ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん 小松菜	大根 キャベツ ねぎ	米 麦 さつまいも でんぷん さとう 里芋	マヨネーズ 油 ごま
6 月	ピザトースト	牛乳	3群4群たっぷりスープ コーヒーゼリー	717	28.9	ベーコン ウィンナー	牛乳 寒天 チーズ	ピーマン トマト にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ とうもろこし キャベツ もやし	パン さとう じゃがいも	オリーブ油 油
7 火	わかめごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ツナのおろし和え	829	39.6	さば 豚肉 まぐろ油揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり ごぼう 大根	米 でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	油
8 水	麦ごはん	牛乳	小江戸カレーライス 旬野菜のサラダ	714	25.6	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ 大根 白菜	米 さつまいも 麦 小麦粉	油
9 木	ごはん	牛乳	フルコギ丼の具 サムゲタン風スープ 飯綱町のりんご	776	29.9	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん いら	玉ねぎ 白菜 しめじ もやし えのきたけ 大根 にんにく ねぎ りんご しょうが	米 はちみつ さとう でんぷん	ごま ごま油
10 金	小松菜入り ペペロンチーノ	牛乳	から揚げ入り香味ダレサラダ	739	38.0	ベーコン 鶏肉	牛乳 さくらえび	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ きゅうり しょうが	スパゲッティ さとう 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 オリーブ油
13 月	ターメリックライス	牛乳	志木市 郷土料理 ミートライスの具 マカロニのスープ いちごヨーグルト	839	31.6	豚肉 牛肉 ウィンナー みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが 玉ねぎ セロリ 白菜 しいたけ しめじ いちご	米 さとう マカロニ	油 オリーブ油 バター
14 火	埼 玉 県 民 の 日										
15 水	麦ごはん	牛乳	東松山市 郷土料理 東松山の焼き鳥丼の具 彩の国のみぞ汁	739	36.6	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 大根の葉 小松菜	しょうが ねぎ にんにく 大根 りんご	米 麦 さとう こんにゃく	油 ごま油 ごま
16 木	うどん	牛乳	志木市 郷土料理 舟運いろはうどんの汁 れんこんの秘密揚げ みかん	705	26.8	鶏肉 油揚げ なると巻き	牛乳 青のり さくらえび	にんじん 小松菜	玉ねぎ みかん れんこん ねぎ	うどん さとう でんぷん 小麦粉	油
17 金	しゃくし菜ごはん	牛乳	秩父市&川口市 郷土料理 みぞポテト きゅうりのさっぱり和え 鰹物汁	731	23.8	みそ かつお節 豆腐	牛乳 煮干し ちりめんじゃこ	しゃくし菜 小松菜 しそ	きゅうり 梅干し 玉ねぎ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	ごま油 油 ごま
20 月	蒸し中華めん	牛乳	ねぎチャーシュー麺 手作りジャンボぎょうざ	971	41.3	豚肉 焼き豚	牛乳	にんじん いら	にんにく ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	中華めん 小麦粉 でんぷん	油 ごま油
21 火	胚芽米	牛乳	のり佃煮 肉じゃが むらくも汁	726	30.3	牛肉 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵	牛乳 のり	にんじん グリーンピース	玉ねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん	油
22 水	さつまいも ごはん	牛乳	秋刀魚の塩焼き 大根おろし 五目みそ汁	718	33.4	鶏肉 秋刀魚 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ しめじ 大根 ごぼう ねぎ	米 さつまいも	油
24 金	牛肉の炊き込みごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ まいたけのみそ汁	744	25.2	牛肉 鶏卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ しょうが 大根 まいたけ	米 さとう こんにゃく 小麦粉 パン粉	ごま油 バター 油
27 月	ホットドッグ	牛乳	ホワイトシチュー	737	36.6	ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ	パン さとう じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 油 バター
28 火	麦ごはん	牛乳	ビーフハヤシライス にんじんサラダ	767	25.1	牛肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	米 麦 小麦粉 さとう	油
29 水	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 沢煮椀 飯綱町のりんご	733	38.8	さけ 鶏肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ だけのこ 大根 ねぎ しょうが りんご ごぼう	米 さとう でんぷん	油 バター
30 木	ごはん	牛乳	4群たっぷりハンバーグ さつまいものフラワーチップス かぶのみそ汁	765	28.5	鶏肉 みそ 油揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ かぶ ねぎ	米 さつまいも さとう 麩 はちみつ	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、11月27日(月)です。前日までに、ご入金をよろしくお願いいたします。