



8・9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		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	
30	水	ピビンバ	牛乳	ナムル 豚骨スープ	豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	ぜんまい しょうが にんにく えのきたけ	もやし 大根 ねぎ	米 さとう	油 ごま油
野菜の日 献立											
31	木	長野県のスパゲッティ	牛乳	冬瓜入りフルーツポンチ	ベーコン	牛乳	トマト ピーマン	にんにく エリンギ 玉ねぎ レモン スッキーニ 冬瓜 みかん りんご パインアップル バナナ デココ なす		スパゲッティ さとう	オリーブオイル 油
防災の日 献立											
1	金	ごはん	牛乳	エコふりかけ ドライフードのカツ すいとん	かつお節 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ 大根 白菜		米 さとう 小麦粉 パン粉 さつまいも	油 ごま
4	月	麦ごはん	牛乳	家常豆腐 寒天スープ	生揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 寒天	ピーマン にんじん にら	干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし		米 さとう 小麦 てんぷん	油 ごま油
5	火	じゅうし	牛乳	チャンプル もずくスープ	豚肉 ハム ちくわ 鶏卵 豆腐	牛乳 ひじき もずく	にんじん 万能ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ もやし ごぼう		米 さとう 麦	油 ごま油
6	水	ごはん	牛乳	太刀魚の煮付け きゅうりの南蛮漬け しめじのみそ汁	太刀魚 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	しょうが きゅうり 大根 ねぎ しめじ		米 てんぷん さとう こんにゃく	ごま油
7	木	ごはん	牛乳	油淋鶏 ピリ辛サラダ 中華風スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きくらげ 干しいたけ ねぎ		米 さとう てんぷん	油 ごま油 ごま
8	金	中華めん	牛乳	担担麺 巨峰(2こ)	豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	干しいたけ たけのこ ねぎ 巨峰		中華めん さとう てんぷん	ごま油 ごま
重陽の節句献立											
9	土	菊の花ごはん	お茶	煮干しと大豆の揚げ煮 わかめとじゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 煮干し わかめ	にんじん 小松菜	菊 ねぎ えのきたけ		米 てんぷん さとう しらたき じゃがいも	油 ごま
11	月	ジャンバラヤ	牛乳	キャベツとベーコンのスープ 秘密のブラウニー	豚肉 えび ウィンナー 豆腐 豆乳 おから ベーコン	牛乳	ピーマン トマト 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ しょうが とうもろこし キャベツ		米 小麦粉 さとう	油 バター オリーブオイル
12	火	ごはん	牛乳	さばの四川風 のり塩キャベツ 水菜と春雨のスープ	さば 豚肉	牛乳 のり	にんじん 水菜	しょうが ねぎ 白菜 キャベツ えのきたけ		米 てんぷん さとう 春雨	油 ごま油
13	水	手作り焼きカレーパン	牛乳	秋のバリバリサラダ ABCスープ	豚肉 豆乳 ウィンナー	牛乳 わかめ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり		パン 小麦粉 パン粉 さとう さつまいも じゃがいも マカロニ	油 ごま油
14	木	ごはん	牛乳	酢豚 チンゲン菜と鶏肉のスープ	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ		米 てんぷん さとう	油 ごま油
振替休業日											
毎月19日は「食育の日」											
19	火	麦ごはん	牛乳	豚肉の塩鶏焼き ごま酢和え さつまいも汁	豚肉 ちくわ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり 大根 ごぼう		米 さとう さつまいも	油 ごま
20	水	ガーリックピラフ	牛乳	チキンサラダ かぼちゃのポタージュ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ エリンギ しめじ		米 クルトン	バター 油 マヨネーズ 生クリーム
21	木	麦ごはん	牛乳	柳川風丼の具 大根のみそ汁	豚肉 鶏卵 凍り豆腐 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 三つ葉	ごぼう 大根 玉ねぎ 干しいたけ		米 麦 さとう じゃがいも	油
22	金	ごはん	牛乳	鮭の西京焼き ひじき入りきんぴら けんちん汁	鮭 さつまいも 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ		米 こんにゃく さとう じゃがいも	油 ごま
25	月	うどん	牛乳	豚肉と舞たけのうどんの汁 さつまいもの天ぷら 笹かまぼこの天ぷら	豚肉 油揚げ ささかまぼこ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	まいたけ ねぎ		うどん 小麦粉 さつまいも	油 ごま
26	火	キムチチャーハン	牛乳	韓国風サラダ トックスープ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 のり	にら にんじん ほうれん草	キムチ ねぎ キャベツ にんにく		米 麦 さとう 小麦粉	油 ごま ごま油
27	水	麦ごはん	牛乳	鯨のごまつけ焼き ツナサラダ 生揚げと白菜のみそ汁	あじ みそ まくろ油漬け 生揚げ	牛乳	ブロッコリー 小松菜	キャベツ 白菜 大根 ねぎ しめじ		米 麦 さとう	油 ごま
新人戦 応援献立											
28	木	ごはん	牛乳	カレー とんかつ 鉄分たっぷりサラダ	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ 昆布 のり	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり ヤングコーン とうもろこし		米 小麦粉 麦 パン粉 さつまいも さとう	油 ごま
十五夜献立											
29	金	ごはん	牛乳	そぼろ丼の具 里芋汁 みたらし団子	鶏肉 鶏卵 みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ しょうが ねぎ しめじ		米 こんにゃく さとう 里芋 白玉粉 てんぷん	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、**9月27日(水)**です。前日までに、ご入金をよろしくお願いたします。