



8・9月 予定献立表



令和6年度

志木市立志木第二中学校

日 曜	献立名		Kcal	栄養価 g	主に体をつくる食品 (赤)		主に腸を整える食品 (緑)		主に熱や力になる食品 (黄色)	
	主食	のみもの			1群	2群	3群	4群	5群	6群
30 金		夏野菜のスパゲッティ (ソース) 牛乳	639	22.9	ベーコン	牛乳	トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ エリンギ なす ズッキーニ 冬瓜 みかん りんご パインアップル レモン	スパゲッティ さとう	油 オリーブ油
防災の日献立										
2 月		ごはん 牛乳	647	30.9	あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし 大根 白菜 ねぎ	米 さとう じゃがいも 小麦粉	ごま
3 火		ビビンバ (ナムル) 皮ワタンスープ 牛乳	628	28.9	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	ぜんまい ねぎ しょうが もやし にんにく キャベツ	米 さとう 小麦粉	油 ごま油
4 水		ごはん 牛乳	791	33.5	豚肉	牛乳	にんじん 万能ねぎ	枝豆 玉ねぎ えのきだけ 大根 梨 とうもろこし	米 さとう じゃがいも	油
5 木		潮風ピラフ 牛乳	647	23.3	まぐろ油漬け ベーコン	牛乳 ひじき しらす干し 寒天	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ とうもろこし りんご	米 じゃがいも さとう マカロニ	オリーブ油 バター 油
6 金		ごはん 牛乳	722	29.0	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 小松菜 にはら	しょうが 玉ねぎ だけのこ 大根 干ししいたけ	米 でんぷん さとう	油 ごま油
重陽の節句献立										
9 月		菊花ごはん 牛乳	690	30.3	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん 小松菜	菊のり ねぎ えのきだけ	米 でんぷん しらたき 麦 さとう じゃがいも	油 ごま
10 火		ごはん 牛乳	685	23.0	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく ねぎ しょうが なす 玉ねぎ きくらげ 干ししいたけ ぶどう	米 さとう でんぷん	油 ごま油
11 水		ごはん 牛乳	721	29.4	たうりお 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 大根 きゅうり ねぎ しめじ	米 さとう でんぷん こんにゃく	ごま油
12 木		フラワーパン 牛乳	762	29.4	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	しょうが 玉ねぎ なす キャベツ ズッキーニ にんにく	パン 小麦粉 じゃがいも パン粉	油
郷土料理: 沖縄県										
13 金		ごぼうのじゅうし 牛乳	631	26.2	豚肉 ちくわ	牛乳 ひじき チーズ もずく	にんじん 万能ねぎ	ごぼう igaうり 玉ねぎ 干ししいたけ	米 さとう 麦 小麦粉	油 ごま油
十五夜献立										
17 火		ごはん 牛乳	804	36.7	鶏肉 鶏卵 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	干ししいたけ ねぎ しょうが ぶなしめじ	米 さとう 里芋 白玉粉 こんにゃく	油
18 水		麦ごはん 牛乳	763	27.8	さば 豆腐	牛乳 のり わかめ		しょうが ねぎ キャベツ 冬瓜	米 でんぷん 麦 さとう	油 ごま油
食育の日 献立										
19 木		胚芽米 牛乳	727	31.3	豚肉 ちくわ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり ねぎ ごぼう	米 さとう さつまいも	ごま
世界の料理: ハンガリー										
20 金		リジビジ 牛乳	782	30.1	大豆 豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 バター 油
24 火		ごはん 牛乳	776	28.8	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	ねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま
25 水		麦ごはん 牛乳	670	39.8	鮭 みそ 生揚げ 大豆	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん 小松菜 かぶの葉	ごぼう かぶ	米 さとう 麦 里芋	ごま油 ごま
26 木		キムチチャーハン 牛乳	810	28.8	豚肉 鶏卵 ハム 鶏肉	牛乳	にはら にんじん ほうれん草	キムチ ねぎ きゅうり	米 はるさめ 麦 さとう 小麦粉	油 ごま油 ごま
27 金		中華めん 牛乳	963	31.8	豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ 干ししいたけ だけのこ しょうが にんにく	中華めん さつまいも でんぷん さとう 白玉粉 上新粉	油 ごま油 ごま
新人戦応援献立										
30 月		麦ごはん 牛乳	837	33.0	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しょうが りんご とうもろこし	米 小麦粉 麦 パン粉 じゃがいも	油 オリーブ油 ごま油

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★10月分給食費の口座引き落としは、**9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。