



10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			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品(赤)		主に腸子を整える食品(緑)		主に熱や力になる食品(黄色)	
	主食	のりもの	おかず			1群	2群	3群	4群	5群	6群
4 金	バターライス	牛乳	チリコンカン 秋のバリバリサラダ	735	27.9	大豆 豚肉	牛乳 わかめ	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 さつまいも 小麦粉 さとう	バター 油 ごま油
7 月	ごはん	牛乳	ブルコギ サムゲタン風スープ カルピス&ピーチゼリー	765	33.4	豚肉 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん なら	玉ねぎ しめじ 白菜 えのきたけ もやし にんにく しょうが 大根 ねぎ 桃	米 さとう はちみつ でんぷん	ごま油 ごま
8 火	麦ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ きゅうりのさっぱり和え むらくも汁	747	33.2	さば 豆腐 鶏卵 かつお節	牛乳	しそ葉 小松菜 にんじん	しょうが 梅干し きゅうり しめじ ねぎ	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま
9 水	胚芽米	牛乳	ありのみソテー 無限ピーマン 豚汁	714	42.4	鶏肉 豚肉 まぐろの油漬け かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが レモン にんにく ごぼう 大根 ねぎ 梨	米 こんにゃく さとう じゃがいも	ごま油 油 ごま
10 木	パスタ	牛乳	目の愛護デー献立 きのこ入りクリームソース 米粉のブルーベリーケーキ	901	29.1	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	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	スパゲティ 米粉 小麦粉 さとう はちみつ	油 オリーブ油
11 金	麦ごはん	牛乳	秋野菜カレー ツナサラダ	767	25.0	豚肉 まぐろの油漬け	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しょうが しめじ エリンギ キャベツ	米 さつまいも 小麦粉 さとう	油 ごま
15 火	栗ごはん	牛乳	十三夜献立 味噌けんちん汁 あべかわだんご	755	26.2	油揚げ みそ 豆腐 生揚げ きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも 白玉粉 さとう	栗 油 ごま油
16 水	麦ごはん	牛乳	世界食糧デー献立 エコふりかけ 秋野菜の甘酢あんかけ 呉汁	806	30.7	かつお節 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン	しょうが ねぎ れんこん 大根	米 じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま
17 木	うどん	牛乳	棒々鶏麺(汁) ちくわの二色天ぷら	742	32.6	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ねぎ しょうが	うどん さとう 小麦粉	ごま 油 ごま油
18 金	もち麦キヌア入りごはん	牛乳	秋刀魚の生姜煮 鉄分たっぷり七色煮 大根のみそ汁	738	30.2	秋刀魚 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草 大根の葉	レモン しょうが とうもろこし 干しいたけ 大根	米 麦 キヌア さとう	油
21 月	麦ごはん	牛乳	家常豆腐 じゃが団子スープ	781	32.0	生揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	干しいたけ だけのこ 白菜 ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油
22 火	戻り鮭と生姜の炊き込みごはん	牛乳	ごま和え 秋野菜のみそ汁	717	28.9	かつお 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 小松菜	しょうが もやし ごぼう しめじ なす ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油
23 水	中華めん	牛乳	ねぎチャーシュー麺(汁) ジャンボ蒸しシウマイ	854	37.4	焼き豚 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ	中華めん さとう でんぷん 小麦粉	ごま油 油
24 木	チキンライス	牛乳	読書×給食 ~ぐりとぐら~ ころころ野菜のスープ ぐりとぐらのカステラ	815	27.9	鶏肉 ベーコン ウィンナー 鶏肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター はちみつ
25 金	麦ごはん	牛乳	読書×給食 ~ひと~ 肉屋さんの手作りコロッケ 肉屋さんのマカロニサラダ 白菜と豆腐のみそ汁	874	49.4	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 白菜 ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ 麦	油 ラード マヨネーズ
28 月	レモンシュガートースト	牛乳	読書×給食 ~赤毛のアン~ バジルチキンサラダ 赤毛のアンスープ	720	23.5	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	ほうれん草 バジル にんじん トマト	レモン キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリー	パン さとう じゃがいも マカロニ	バター 油 オリーブ油
29 火	わかめごはん	牛乳	ししゃもの青のり天ぷら 小松菜の塩昆布和え じゃがいものうま煮	706	24.8	ししゃも 豚肉	牛乳 わかめ 青のり 塩昆布	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ グリーンピース	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん こんにゃく さとう	油 ごま油
30 水	麦ごはん	牛乳	餃子丼の具 韓国風卵雑煮 柿	764	34.4	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	なら にんじん 小松菜	しょうが 白菜 にんにく 柿 キャベツ ねぎ	米 麦 でんぷん 白玉粉	油 ごま油
31 木	カレーピラフ	牛乳	ハロウィン献立 クリームソース かぼちゃのミートパイ	821	28.4	鶏肉 豚肉 えび	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 チーズ	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があります。ご了承ください。

★11月分給食費の口座引き落としは、**10月28日(月)**です。前日までにご入金をよろしくお願ひいたします。