

11月 予定献立表

令和6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			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	おかず			1群	2群	3群	4群	5群	6群
秩父市 郷土料理												
1	金			みそポテト 彩玉ナムル 野菜たっぷりみそ汁	776	24.0	みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	しゃくし菜 かぶの葉 ブロッコリー 小松菜 にんじん 大根の葉	かぶ にんにく ごぼう 大根 ねぎ 白菜	米 じゃがいも 小麦粉 さとう さといも	ごま油 ごま油
2	土			から揚げ入り香味ダレサラダ	730	38.1	ベーコン 鶏肉	さくらえび	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり しょうが りんご	スパゲティ さとう 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 オリーブ油
6	水			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	734	31.5	ほっけ 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 さつまいも でんぷん さとう さといも	マヨネーズ 油 ごま
7	木			キャロットサラダ コーンポタージュ	760	27.8	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 小麦粉 パン粉 さとう	油
いい歯の日 献立												
8	金			ちくわとごぼうのごまだれ丼(具) 水菜の茶ラダ 秋のみそ汁	810	26.8	ちくわ みそ 生揚げ	牛乳	水菜 にんじん 小松菜	ごぼう エリンギ しょうが 大根 玉ねぎ まいたけ ねぎ	米 さつまいも でんぷん さとう 麦	油 ごま
志木市 郷土料理												
11	月			ミートライスの具 マカロニスープ サイダー入りフルーツポンチ	823	29.5	豚肉 牛肉 みそ ウィナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト セロリー	しょうが 玉ねぎ 白菜 しめじ みかん パインアップル もも	米 さとう マカロニ	油 バター オリーブ油
秩父市 郷土料理												
12	火			秩父わらじカツ丼の具 (カツ・ポイルキャベツ) けんちん汁	791	37.7	鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 さといも 小麦粉 さとう 麦 パン粉	油 ごま油
狭山市 特産品												
13	水			まめまめみそ豆 豚汁	778	31.5	鶏肉 油揚げ 大豆 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 こんにゃく でんぷん さとう	油 ごま油
志木市 郷土料理												
15	金			舟運いろはうどん(汁) れんこんの秘密揚げ 早香	721	27.6	鶏肉 油揚げ なると	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
18	月			チキン南蛮 コールスローサラダ 白菜のみそ汁	854	35.1	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 白菜 ねぎ	米 でんぷん さとう	油 マヨネーズ
郷土料理：東京都												
19	火			とりちゃんこ汁 つぶつぶみかんゼリー	727	34.4	油揚げ あさり 鶏肉 なると 生揚げ	牛乳 寒天 のり	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ ごぼう しょうが えのきたけ キャベツ みかん	米 麦 さとう	油 ごま
20	水			回鍋肉 手作りワンタンスープ	868	31.2	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんじん	ねぎ にんにく キャベツ もやし しいたけ	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉	油 ごま油
21	木			えびのマリネ さっぱりポトフ	771	33.0	豚肉 えび 鶏肉 ひよこ豆 ウィナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ ごぼう きゅうり エリンギ かぶ キャベツ しめじ	米 さとう じゃがいも	油 バター
22	金			秋刀魚の塩焼き 大根おろし 五目みそ汁	749	35.8	鶏肉 秋刀魚 油揚げ みそ 豚肉	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
25	月			かぶとキャベツの塩オリーブグリル	780	31.8	豚肉	牛乳	にんじん なら かぶの葉	キムチ にんにく もやし キャベツ かぶ	中華めん さとう	油 オリーブ油 ごま油 ごま
26	火			小江戸カレー れんこんサラダ	770	23.5	豚肉 まぐろ油漬け	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 れんこん きゅうり	米 さつまいも 小麦粉	油 マヨネーズ ごま
27	水			いかのチリソース 元気もりもりたたききゅうり 中華風卵スープ	771	32.0	いか 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく ねぎ きくらげ きゅうり	米 でんぷん 麦 さとう	油 ごま油 ごま
28	木			鮭のちゃんちゃん焼き 沢煮椀 飯綱町のりんご	675	31.4	鮭 みそ 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん 万能ねぎ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ごぼう たけのこ 大根 しょうが りんご	米 さとう 麦 でんぷん	油 バター
いただきますweek 優勝特典												
29	金			1年3組 リクエスト給食 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ ABCスープ	740	33.0	鶏肉 ウィナー	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ 玉ねぎ オレンジ きゅうり	パン さとう マカロニ じゃがいも	油

地場産物強化週間

ごはんのせて食べましょう

ごはんのせて食べましょう

ごはんにかけて食べましょう

*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(水)**です。前日までに、ご入金をよろしくお願いいたします。