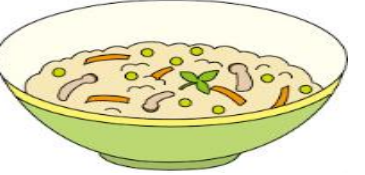


令和7年度 9月 予定献立表 志木市立志木第二中学校												
日	曜	献立名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品（赤）		主に調子を整える食品（緑）		主に熱や力になる食品（黄色）	
		主食	のみのもの	お か す			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	月	防災の日献立			701	33.8	まさば,鶏肉,油揚げ	牛乳	にんじん	切干しだいこん, きゅうり,はくさい, だいこん,ねぎ	精白米,砂糖,小麦粉	白ごま
				鯖のごまつけ焼き								
		ご飯	牛乳	切り干し大根のはりはり漬け すいとん								
2	火			鶏肉の甘辛揚げ	672	28.9	かまぼこ,豚肉, 鶏肉,ウインナー	牛乳	にんじん,こまつな	にんにく,ねぎ, キャベツ,もやし	精白米,でんぷん, 砂糖,じゃがいも	油
				3群・4群たっぷりスープ								
				チャーハン								
3	水			厚揚げと豚肉の味噌炒め	692	29.4	豚肉,赤みそ,生揚げ	牛乳	青ピーマン, にんじん,こまつな	筍,玉葱,ねぎ, しょうが,にんにく, えのきだけ, とうがん	精白米,おおむぎ, 砂糖	油
				冬瓜のすまし汁								
				麦ご飯								
4	木			リボンパスタスープ	682	23.7	ウインナー,鶏肉	牛乳,寒天	にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, トマト缶	スイートコーン, 玉葱,にんにく, りんごジュース, りんご缶	精白米,じゃがいも, 砂糖,マカロニ	オリーブ油, 有塩バター,油
				角切りりんごゼリー								
				カラフルピラフ								
5	金			スタミナうどん(汁)	687	32.3	豚肉,油揚げ, 焼き竹輪	牛乳,こんぶ,青のり	こまつな,にんじん	干し椎茸,ねぎ	うどん,砂糖,小麦粉	油
				竹輪の磯部揚げ								
				うどん								
8	月			ビビンバ(ナムル)	671	28.7	豚肉,鶏肉	牛乳	にんじん, チンゲンツァイ	干しぜんまい, しょうが,もやし, にんにく,キャベツ	精白米,砂糖, 生ワントンの皮	油,ごま油
				ワンタンの皮スープ								
				ごはんと一緒に食べましょう								
9	火	重陽の節句献立			696	32.6	鶏肉,油揚げ,白みそ	牛乳,こんぶ, かえり煮干し	にんじん,こまつな	菊のり,ごぼう, だいこん, 干し椎茸,ねぎ	精白米,おおむぎ, 砂糖,じゃがいも, こんにゃく	油,白ごま
				じゃがいもと小魚の揚げ煮								
				五目みそ汁								
10	水			夏野菜のミートグラタン	735	31.3	豚肉,鶏肉	牛乳,シュレッドチー ズ	トマト,にんじん, パセリ	しょうが,にんにく, 玉葱,なす, ズッキーニ, キャベツ	フラワーパン, 薄力粉,じゃがいも, パン粉	油
				フイヨンスープ								
				フラワーパン								
11	木			白身魚の竜田揚げ	702	33.4	しいら,豚肉, 木綿豆腐,白みそ, 赤みそ	牛乳,もみのり	にんじん	しょうが,キャベツ, ごぼう,だいこん, ねぎ	精白米,でんぷん, こんにゃく	油,ごま油
				のり塩キャベツ								
				豚汁								
12	金			大根おろし豚丼	743	30.8	豚肉,油揚げ	牛乳	にんじん,万能ねぎ	玉葱,えのきだけ, だいこん,ごぼう, ねぎ	精白米,砂糖, こんにゃく	油
				けんちん汁								
				ごはんのにせて食べましょう								
16	火			キムチ丼	746	24.4	豚肉,鶏肉	牛乳	にら,にんじん	にんにく,しょうが, もやし,ねぎ,たけ, だいこん,きくらげ, 玉葱	精白米,砂糖, でんぷん	ごま油,油
				中華風スープ								
				ごはんのにせて食べましょう								
17	水	世界の料理・ハンガリー			671	25.2	だいた,ウインナー,豚 肉	牛乳, バルメザンチーズ	パセリ,にんじん	玉葱, スイートコーン,キャ ベツ	精白米,じゃがいも	オリーブ油, 有塩バター,油
				ジャーマンポテト								
				いらず野菜のスープ								
18	木			広東麺(汁)	965	31.5	豚肉	牛乳	にんじん, チンゲンツァイ	もやし,玉葱, 干し椎茸,たけのこ, しょうが,にんにく	蒸し中華めん, でんぷん, さつまいも,砂糖, 白玉粉,上新粉	油,ごま油,ごま
				ごまだんご								
				蒸し中華めん								
19	金			鰯の香味だれ	657	32.4	アジ,油揚げ,白みそ	牛乳,わかめ	にんじん	ねぎ,キャベツ, もやし,だいこん, ほんしめじ	精白米,砂糖, こんにゃく	油
				あっさり和え								
				しめじのみそ汁								
22	月	新人戦応援献立			795	30.1	豚肉,鶏肉	牛乳,生わかめ	にんじん,トマト缶	にんにく,しょうが, 玉葱, すりおろしりんご, きゅうり, スイートコーン	精白米,おおむぎ, 小麦粉,パン粉, 生パン粉, じゃがいも,砂糖	油
				カツカレー(カレー)								
				カツカレー(カツ)								
24	水			挽肉ともやしのあんかけ丼	658	29.1	豚肉,鶏肉	牛乳	にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン	しょうが,にんにく, 干し椎茸,もやし, キャベツ	精白米,砂糖, でんぷん	油,ごま油
				キャベツスープ								
				ごはんのにせて食べましょう								
25	木			豚肉の塩麴焼き	740	33.5	豚肉,鶏肉,油揚げ,赤み そ	牛乳	にんじん	きゅうり,キャベツ, だいこん,ねぎ	精白米,おおむぎ, 砂糖,さつまいも	油,ごま
				ごま酢和え								
				さつま汁								
26	金			大根ツナサラダ	687	24.4	ツナ,ウインナー	牛乳	にんじん,トマト缶	レモン果汁, だいこん,きゅうり, スイートコーン, にんにく, ぶなしめじ,玉葱	食パン,砂糖, じゃがいも	有塩バター, ノエッグ マヨネーズ,油
				具だくさんスープ								
				レモンショガートースト								
29	月			酢豚	781	26.5	豚肉,凍り豆腐,鶏肉	牛乳,わかめ	にんじん, 青ピーマン	しょうが,玉葱, たけのこ, 生しいだけ,ねぎ	精白米,おおむぎ, でんぷん,砂糖	油,ごま油
				ワカメスープ								
麦ご飯	牛乳											
30	火	新 人 戦 										

＊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、9/29(月)です。前日までにご入金をよろしくお願いいたします。