



10月 予定献立表



令和7年度		志木市立志木第二中学校										
日	曜	主食	のみもの	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）	
				おかず		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水			豚しゃぶポン酢 みそ汁	653	29.2	豚肉,油揚げ,白みそ	牛乳,わかめ	にんじん	しょうが,もやし, キャベツ, レモン果汁, えのきたけ	精白米	
2	木	2-2 オリジナルラーメン			825	30.7	豚骨,焼き豚, うずら卵	牛乳,寒天	にんじん	にんにく,しょうが, キャベツ, とうもろこし,ねぎ, ももジュース	蒸し中華めん,砂糖	油,ごま油
				志木二中オリジナルラーメン（汁） 志木二中オリジナルラーメン（煮卵） カルピス&ピーチゼリー								
		蒸し中華麺	牛乳									
3	金			鮭のもみじ焼き キャベツのおかか和え中 沢煮椀	651	20.3	しろさけ,かた割り節, 豚肉	牛乳	にんじん,万能ねぎ, こまつな	キャベツ,ごぼう, たけのこ,だいこん, しょうが	精白米,おおむぎ,砂糖, でんぷん	ノンエッグマヨネーズ, 油
6	月	十五夜			821	37.1	鶏肉,たまご,白みそ	牛乳	にんじん,こまつな	干し椎茸,しょうが, えのきたけ	精白米,砂糖,さといも, 板こんにゃく,白玉だん ご,でんぷん	油
				そばろ丼（具） みたらし団子(3個)								
		ご飯	牛乳									
7	火			ハニーマスタードチキン ABCスープ	700	34.3	鶏肉,ウインナー	牛乳	にんじん,トマト缶	にんにく,玉葱, キャベツ	黒パン,はちみつ,砂糖, マカロニ	粒マスタード,油
8	水			ししゃもの天ぷら 塩昆布和え じゃがいものうま煮	704	25.1	ししゃも,豚肉	牛乳	にんじん,こまつな	キャベツ,玉葱, グリーンピース	精白米,おおむぎ, 小麦粉,でんぷん, じゃがいも, つきこんにゃく,砂糖	油,ごま油
9	木			豚肉のピリ辛炒め（秋野菜） 相性汁	676	28.4	豚肉,ベーコン, 木綿豆腐,赤みそ, 白みそ	牛乳	チンゲンツァイ, にんじん,こまつな	しょうが,玉葱, れんこん,ぶなしめじ	精白米,砂糖	油
10	金	目の愛護デー			801	22.8	豚肉	牛乳,ヨーグルト	にんじん,トマト缶	にんにく,しょうが, 玉葱,ぶなしめじ, エリンギ, すりおろしりんご	精白米,おおむぎ, さつまいも,小麦粉, 砂糖	油
				秋野菜カレー ブルーベリー ヨーグルト								
		麦ご飯	牛乳									
14	火			からし和え 秋野菜のみそ汁	691	27.3	かつお,油揚げ, 赤みそ,白みそ	牛乳	こまつな,にんじん	しょうが,キャベツ, ごぼう,ぶなしめじ, ねぎ	精白米,おおむぎ, でんぷん,砂糖, 板こんにゃく, さつまいも	油,白ごま,ごま油
15	水			ビビン麺（具） ジャンボシュウマイ	736	37.2	豚肉,赤みそ	牛乳,きざみのり	こまつな,にんじん	もやし,ぶなしめじ, えだまめ,れん こんにゃく,玉葱,ねぎ, キャベツ,しょうが	うどん,砂糖,でんぷん, 生シュウマイの皮	白ごま,ごま油
16	木	世界食料デー			789	33.5	かた割り節,鶏肉, 白みそ,かつお節, 大豆	牛乳,こんぶ	にんじん,青ピーマン	しょうが,れんこん, だいこん,ねぎ	精白米,おおむぎ,砂糖, でんぷん,さつまいも	油
				エコふりかけ 秋野菜の甘酢あんかけ 呉汁								
		麦ご飯	牛乳									
17	金			餃子丼（具） 春雨スープ 柿	719	31.5	豚肉,鶏肉,かまぼこ	牛乳	にら,にんじん	しょうが,にんにく,キャ ベツ,ねぎ, はくさい,だいこん, 干し椎茸,柿	精白米,でんぷん ,普通はるさめ	油,ごま油
20	月	食育の日			761	36.1	鶏肉,さんま,豚肉, 油揚げ,白みそ, 赤みそ	牛乳	にんじん	干し椎茸, ぶなしめじ, だいこん,ごぼう, ねぎ	精白米,さつまいも	油
				さんまの塩焼き 大根おろし 五目みそ汁								
		さつまいもごはん	牛乳									
21	火			マカロニサラダ さっぱりポトフ	653	25.7	豚肉,鶏肉, ウインナー	牛乳	にんじん,パセリ	にんにく,玉葱, ごぼう,エリンギ, ぶなしめじ, きゅうり, とうもろこし, キャベツ	精白米,マカロニ,砂糖, じゃがいも	油,有塩バター, ノンエッグマヨネーズ
22	水			回鍋肉 じゃが団子スープ	848	27.6	豚肉,鶏肉	牛乳	青ピーマン, 赤ピーマン,にんじん	ねぎ,にんにく,キャベ ツ,生しいたけ,玉葱,エ リンギ	精白米,おおむぎ,砂糖, でんぷん,じゃがいも	油,ごま油
23	木			きのこ入りカレー パスタとツナとジャガイモのサラダ	697	30.2	鶏肉,ポークハム	牛乳,チーズ, スキムミルク, 生クリーム	にんじん,パセリ	玉葱,ほんしめじ,マッ シュルーム,とうもろこ し,キャベツ	スパゲティ ハーフ,小 麦粉,サラダ用こんにゃ く,砂糖	油,オリーブ油
24	金			ブルコギトッパ サムゲタン風スープ	653	27.7	豚肉,鶏肉	牛乳	にんじん,青ピーマン	にんにく,玉葱,干し椎 茸,しょうが,ねぎ	精白米,砂糖,でんぷん	油,ごま油,白ごま
27	月			チリコンカン コールスローサラダ	692	30	大豆,豚肉	牛乳	にんじん	玉葱,にんにく,とうもろ こし,キャベツ	精白米,小麦粉,砂糖	油
28	火			鶏の葱味噌焼き 小松菜の煮びたし なるとすましじる	670	31.8	鶏肉,白みそ, 油揚げ,なると	牛乳,わかめ	こまつな,にんじん	ねぎ,えのきたけ	精白米,砂糖	ごま油
29	水			さばの四川風 もやしのナムル 白菜と鶏肉のスープ	777	30.2	まさば,鶏肉	牛乳	こまつな,にんじん	しょうが,ねぎ,もやし, はくさい	精白米,おおむぎ, でんぷん,砂糖	油,ごま油
30	木			じゃがいもの金平 根菜のごま風味汁	757	25.2	豚肉,油揚げ, 白みそ,赤みそ	牛乳	にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,玉葱	精白米,砂糖, じゃがいも, 糸こんにゃく	油,白ごま
31	金	ハロウィン			881	25.4	鶏肉	牛乳,チーズ, スキムミルク	にんじん, 西洋かぼちゃ	きゅうり,キャベツ,とう もろこし,玉葱	ツイストパン, 砂糖,小麦粉, 紫芋パウダー	油,有塩バター
				フレンチサラダ かぼちゃのシチュー								
				ハロウィン揚げパン								

＊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、10/27(月)です。前日までにご入金をよろしくお願いいたします。