

# 11月 予定献立表

志木市立志木第二中学校

令和7年度

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)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
4 火	麦ご飯	牛乳	すき焼き風煮	692	32.6	豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳	にんじん,こまつな	はくさい,えのきだけ,ねぎ	水稻穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),しらたき,砂糖	
			白菜のみそ汁								油
5 水	チキンライス	牛乳	読書給食「ぐりとぐら」	729	24.4	鶏肉,ワインナー,鶏卵	牛乳,調理用牛乳	にんじん	にんにく,玉葱,キャベツ,ぶなしめじ,コーン	水稻穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),じゃかいも,小麦粉,砂糖,はちみつ	
			ころころ野菜のスープ								
			ぐりとぐらのカステラ								
6 木	栗ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き	701	34.7	油揚げ,ぶり,鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが,ごぼう,だいこん,干し椎茸,ねぎ	水稻穀粒(精白米),砂糖,でんぶん,板こんにゃく	
			鶏肉入りけんちん汁								
7 金	ご飯	牛乳	いい歯の日	749	23.4	焼き竹輪,油揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳	きょうな,にんじん	ごぼう,エリンギ,しょうが,だいこん,玉葱,まいだけ,ねぎ	水稻穀粒(精白米),でんぶん,砂糖,さつまいも	
			竹輪とごぼうのごまだれ丼								
			水菜の茶ラダ								
10 月	ご飯	牛乳	彩の国ふるさと給食月間:秩父わらじカツ丼	769	34.3	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ,ごぼう,だいこん,ねぎ	水稻穀粒(精白米),小麦粉,パン粉,生パン粉,砂糖,じゃかいも	
			秩父わらじカツ丼								
			根菜汁								
11 火	ターメリックライス	牛乳	彩の国ふるさと給食月間:志木市ご当地グレメ「ミートライス」	726	24.3	豚肉,牛肉,赤みそ,ワインナー	牛乳,パルメザンチーズ	にんじん,トマトペースト	しょうが,玉葱,セロリー,はくさい,エリンギ,ぶなしめじ,みかん缶,りんご缶,パイナップル缶	水稻穀粒(精白米),砂糖,マカロニ	
			ミートライス								
			カロースープ								
12 水	麦ご飯	牛乳	いかのチリソース	709	31.9	いか,鶏肉,たまご	牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉葱,ねぎ,だいこん,きゅうり	水稻穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),でんぶん,砂糖	
			大根サラダ								
			中華風卵スープ								
13 木	ホットドックトマトソース	牛乳	キャロットサラダ	743	24.1	ワインナー,鶏肉	牛乳,スキムミルク	にんじん	にんにく,玉葱,キャベツ,コーン,コーンクリーム	コッペパン,砂糖,じゃがいも,小麦粉	
			ポタージュスープ								
17 月	かてめし	牛乳	彩の国ふるさと給食月間:かてめし/ゼリーフライ	706	22.5	油揚げ,おから,鶏肉	牛乳,刻み昆布	にんじん,こまつな	ごぼう,玉葱,干し椎茸,だいこん,はくさい,ねぎ	水稻穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),つきこんにゅうり,砂糖,じゃがいも,小麦粉	
			ゼリーフライ								
			鶏ちゃんこ								
18 火	うどん	牛乳	彩の国ふるさと給食月間:志木市ご当地グレメ「舟運いろはうどん」	734	29.9	鶏肉,油揚げ,なると巻き	牛乳,さくらえび,青のり	にんじん,こまつな	玉葱,ねぎ,れんこん,みかん	うどん,砂糖,でんぶん,小麦粉	
			舟運いろはうどん								
			れんこんの秘密揚げ								
19 水	ご飯	牛乳	みかん	674	25.6	豚肉,鶏肉,赤味噌	牛乳	にんじん,こまつな	にんにく,ねぎ,だいこん,もやし,玉葱	水稻穀粒(精白米),砂糖,でんぶん	
			麻婆大根								
			もやしの中華スープ								
20 木	ご飯	牛乳	食育の日	671	31.2	鶏肉,押し豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,ほしひじき	こまつな,にんじん,だいこん葉	ねぎ,しょうが,はくさい,だいこん	水稻穀粒(精白米),でんぶん,砂糖,野菜入りこんにゃく	
			ピキ入つくね								
			白菜のおひたし								
21 金	わかめご飯	牛乳	彩の国のみそ汁	656	27.9	ほっけの唐揚げ	牛乳,白みそ	にんじん,こまつな	キャベツ,もやし,はくさい,だいこん	水稻穀粒(精白米),小麦粉,でんぶん,砂糖,じゃがいも	
			キャベツともやしの和えもの								
			みそ汁								
25 火	小松菜入りわかめ	牛乳	鶏唐揚げ香味ダレサラダ	707	36.3	ハーフ,鶏肉	牛乳	とうがらし,こまつな,にんじん	にんにく,キャベツ,きゅうり,ねぎ,しょうが	スパゲティ,砂糖,小麦粉,でんぶん	
			小松菜入りわかめ								
			牛乳								
26 水	麦ご飯	牛乳	小江戸カレー	696	20.5	豚肉,まぐろ水煮	牛乳	にんじん,ほうれんそう	しょうが,にんにく,玉葱,すりおろしりんご,れんこん,きゅうり	水稻穀粒(精白米),おおむぎ(米粒麦),さつまいも,小麦粉	
			れんこんサラダ								
27 木	麦ご飯	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き	639	30.8	さけ,白みそ,鶏肉	牛乳	青ピーマン,にんじん	キャベツ,玉葱,だいこん,ねぎ,りんご	水稻穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),砂糖,板こんにゃく	
			鶏肉と野菜のすまし汁								
			りんご(飯綱町のりんご)								
28 金	ご飯	牛乳	油淋鶏	803	28.9	鶏肉	牛乳,わかめ	にんじん,こまつな,とうがらし	ねぎ,にんにく,しょうが,はくさい,もやし,えのきだけ,玉葱	水稻穀粒(精白米),でんぶん,砂糖	
			中華サラダ								
			ワカメスープ								

\*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。

★12月分給食費の口座引き落としは、11/27(木)です。前日までにご入金をよろしくお願ひいたします。