

令和7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	
4	火	 麦ご飯	 牛乳	すき焼き風煮 白菜のみそ汁	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,えのきたけ, ねぎ	水稻穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), しらたき,砂糖	油	
5	水	 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	729	24.4	鶏肉,ウインナー,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), じゃがいも,小麦粉, 砂糖,はちみつ	油	
6	木	 栗ごはん	 牛乳	ぶりの照り焼き 鶏肉入りけんちん汁	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	栗,油	
7	金	 ご飯	 牛乳	いい歯の日 竹輪とごぼうのごまだれ丼 水菜の茶ラダ 秋のみそ汁	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,まいたけ,ねぎ	水稻穀粒(精白米), でんぶん,砂糖, さつまいも	油,白ごま	
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 秩父わらじカツ丼 根菜汁	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, じゃがいも	油,ごま油	
11	火	 ターメリックライス	 牛乳	彩の国ふるさと給食月間:志木市ご当地グルメ「ミートライス」 ミートライス マカロニスープ フルーツソシ	726	24.3	豚肉,牛肉,赤みそ, ウインナー	牛乳, バルメザンチーズ	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	油,オリーブ油, 有塩バター	
12	水	 麦ご飯	 牛乳	いかのチリソース 大根サラダ 中華風卵スープ	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	油,ごま油	
13	木	 ホットドックトマトソース	 牛乳	キャロットサラダ ポタージュスープ	743	24.1	ウインナー,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	オリーブ油,油, 有塩バター	
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 ゼリーフライ 鶏ちゃんこ	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), つきこんにゃく,砂糖, じゃがいも,小麦粉	ごま油,油	
18	火	 うどん	 牛乳	彩の国ふるさと給食月間:志木市ご当地グルメ「舟運いろはうどん」 舟運いろはうどん れんこんの秘密揚げ みかん	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	油	
19	水	 ご飯	 牛乳	麻婆大根 もやしの中華スープ	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	油,ごま油	
20	木	 ご飯	 牛乳	食育の日 びじ入つくね 白菜のおひだし 彩の国のみそ汁	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	油	
21	金	 わかめご飯	 牛乳	ほっけの唐揚げ キャベツともやしの和えもの みそ汁	656	27.9	ほっけ,白みそ	牛乳,炊き込みかめ, ちりめんじゃこ	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	油	
25	火	 小松菜入りﾊﾞｽﾞﾙﾁﾅｰ	 牛乳	鶏唐揚げ香味ダレサラダ	707	36.3	ﾊﾞｽﾞﾙ,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	油,オリーブ油, ごま油,	
26	水	 麦ご飯	 牛乳	小江戸カレー れんこんサラダ	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	油, ノエック マヨネーズ, 白ごま	
27	木	 麦ご飯	 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 鶏肉と野菜のすまし汁 りんご(飯綱町のりんご)	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	油,有塩バター	
28	金	 ご飯	 牛乳	油淋鶏 中華サラダ ワカメスープ	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,えのきたけ, 玉葱	水稻穀粒(精白米),でん ぶん,砂糖	油,ごま油,白ごま	

*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いいたします。

＊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いいたします。