

10月の予定献立表



令和2年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に身体をつくる食品	主に熱や力になる食品	主に調子を整える食品
		主食	のりもの	おかず					
1	木	さんまご飯 	牛乳	味噌けんちん汁 お菓子な目玉焼き(十五夜メニュー)	795	25.6	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	米 麦 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃが芋	しょうが にんじん ごぼう 大根 ねぎ 黄桃缶
2	金	《1年生リクエストメニュー》 ポークカレー 	牛乳	麦ご飯 《1年生リクエストメニュー》 パリパリサラダ 梨(1/4)	866	28.3	牛乳 豚肉 粉チーズ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ワンタンの皮	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり キャベツ なし
5	月	地区大会							
6	火	地区大会							
7	水	味噌バターラーメンの汁 	牛乳	中華麺 もち米蒸し団子(2)	740	33.1	牛乳 豚肉 味噌 えび たら	中華麺 バター 米油 ごま もち米 ごま油 でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ たら ねぎ コーン 玉ねぎ 干しいたけ
8	木	麦ご飯 	牛乳	さわらの照り焼き おかか和え 冬瓜の味噌汁	698	29.6	牛乳 鯖 かまぼこ かつお節 鶏肉 味噌	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 米油	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん とうがん はくさい ねぎ
9	金	ヘルシー回鍋肉丼 	牛乳	麦ご飯 豆腐となるとのスープ	783	30.6	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 豆腐 なた	米 麦 米油 でんぷん ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ ねぎ きくらげ
12	月	麦ご飯 	牛乳	ヘルシーハンバーグのおろしソース ミニトマト(2) 五目味噌汁	693	30.2	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	米 麦 パン粉 ごま でんぷん 砂糖 米油	ねぎ しょうが 大根 ミニトマト ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ
13	火	ひじきご飯 	牛乳	さばの塩焼き 野菜のごま和え 水菜とはんぺんの澄まし汁	693	31.4	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 鯖 はんぺん	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 もやし 白菜 にんにく 水菜 大根
14	水	キムチうどんの汁 	牛乳	地粉うどん カミカミ青のりポテト 小松菜のツナ和え	742	25.7	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 青のり ツナ	地粉うどん ごま油 砂糖 でんぷん じゃが芋 米油	にんじん 大根 もやし 干しいたけ キムチ 白菜 たら 小松菜 キャベツ コーン
15	木	ハヤシライス 	牛乳	麦ご飯 オニオンドレサラダ	785	25.3	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	米 麦 米油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ たまごだけ トマト缶 にんじん キャベツ きゅうり 切干 コーン
16	金	しゃくし菜チャーハン 	牛乳	《1年生リクエストメニュー》 鶏のから揚げ(1) 呉汁	716	30.8	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 鶏肉 油揚げ 大豆 味噌	米 麦 ごま油 米油 ごま でんぷん 小麦粉	しゃくし菜 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ かぼちゃ
19	月	黒パン 	牛乳	シェパーズパイ(イギリス) コーン入り卵スープ ヨーグルト	871	33.7	牛乳 豚肉 粉チーズ 鶏肉 卵 ヨーグルト	黒パン 米油 小麦粉 じゃが芋 バター パン粉 春雨	玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン チンゲン菜
20	火	柳川風丼 	牛乳	麦ご飯 かぶの味噌汁 りんご(1/6)	701	28.1	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 鶏肉 高野豆腐 味噌	米 麦 米油 砂糖 でんぷん	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ にんじん かぶ 小松菜 りんご
21	水	スパゲティミートソース 	牛乳	マリネサラダ 手作りフルベリーヨーグルトゼリー	700	26.7	牛乳 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ 米油 オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖 ジャム	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ
22	木	鮭ときのこの秋味ピラフ 	ヨーグルト	鶏肉のパン粉焼き ホワイトシチュー	812	39.3	鮭 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	米 麦 バター 米油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	玉ねぎ コーン しめじ にんじん パセリ
23	金	麦ご飯 	牛乳	生揚げと豚肉の味噌炒め たまごだけの澄まし汁 みかん	680	27.5	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん	にんにく にんじん ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ たまごだけ みかん
26	月	麦ご飯 	牛乳	おさつコロッケ ポイルキャベツ なめこ汁	706	20.8	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 麦 さつま芋 米油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ キャベツ にんじん なめこ 大根 ねぎ
27	火	フラワーロール 	牛乳	うすらの卵の焼きカレー かぶのABCスープ	790	33.5	牛乳 豚肉 うすらの卵 チーズ 鶏肉 ベーコン	フラワーロール 砂糖 パン粉 バター マカロニ オリーブ油	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん かぶ パセリ
28	水	あんかけ焼きそば 	牛乳	蒸し中華麺 野菜あん 《1年生リクエストメニュー》 牛乳あん入りフルーツミックス	751	28.8	牛乳 豚肉 いか うすらの卵	中華麺 米油 でんぷん ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 筍 玉ねぎ きくらげ もやし チンゲン菜 みかん 黄桃 パイン
29	木	麦ご飯 	牛乳	さかなの香味ソースかけ ポテトサラダ 大根とわかめの味噌汁	714	24.1	牛乳 ほき ハム わかめ 味噌	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン 大根 小松菜
30	金	マーボー豆腐丼 	牛乳	麦ご飯 野菜の和え物 パンブキン餃子	730	26.5	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 餃子の皮 小麦粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ たら 干しいたけ もやし 小松菜 かぼちゃ

※今月の減塩給食おすすめ献立は、26日(月)です。(塩分2.3g)

※10月5日(月)・6日(火)は、地区大会の為、給食がありません。

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

《11月分の給食費の口座振替について》

◎JAあさか野農協宗岡支店・・・10月8日(木)

◎川口信用金庫・・・10月1日(木)、12日(月)

毎月の引き落とし日までに必ず入金をお願いします。

