

11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	たんぱく質	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	Kcal	g	赤色		黄色		緑色	
2	月	麦ご飯 	牛乳 	鶏肉のコチュジャン焼き 春雨サラダ 卵のスープ	662	30.0	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	米 麦 砂糖 春雨 ごま油 ごま じゃが芋	にんにく きくらげ にんじん もやし きゅうり 小松菜 しいたけ			
4	水	タンメン 	牛乳 	中華麺 ファイバーボール(2個)	786	29.3	牛乳 豚肉 おから 卵 豆乳 粉チーズ	中華麺 米油 砂糖 でんぷん 小麦粉	にんにく しょうが にんじん もやし 白菜 なら ねぎ			
5	木	麦ご飯 	牛乳 	豚肉とうすらの卵のしょうゆ煮 豆腐としめじのみそ汁	700	26.4	牛乳 豚肉 うすらの卵 わかめ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん	たけのこ ごぼう にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 しめじ ねぎ 大根			
6	金	ココア揚げパン 	牛乳 	カラフルポテト 白菜のスープ	729	22.0	牛乳 フランクフルト 豚肉 わかめ	コッペパン 米油 砂糖 じゃが芋 バター でんぷん	コーン にんじん 白菜 チンゲン菜			
9	月	ガーリックごぼうピラフ 	牛乳 	シャキシャキサラダ 和風春雨スープ	657	18.4	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 バター 米油 砂糖 ごま 春雨	にんじん にんにく 玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 水菜 もやし			
10	火	麦ご飯 	牛乳 	彩の国納豆 骨まで食べられるさんまの生姜煮 カルシウムたっぷりみそ汁	757	31.5	牛乳 納豆 秋刀魚 昆布 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま	しょうが 大根 にんじん ねぎ 小松菜			
11	水	だんべいうどん(秩父) 	牛乳 	地粉うどん 竹輪の二色揚げ コーンサラダ	801	30.5	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ちくわ 青のり	地粉うどん 小麦粉 米油 砂糖	大根 しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン			
12	木	麦ご飯 	牛乳 	鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) 大根の即席漬け もみじ汁	657	31.7	牛乳 さけ みそ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 麦 米油 砂糖 バター でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり しょうが えのきだけ			
13	金	たくあんご飯 	牛乳 	おかか和え 煮ぼうとう(深谷市)	654	19.5	かつお節 牛乳 鶏肉	米 ごま ぼうとう 里芋	たくあん 小松菜 もやし えのき茸 にんじん しめじ 大根 ねぎ			
16	月	麦ご飯 	牛乳 	油淋鶏(ユーリンチー) ほうれん草のマヨ白和え 大根のみそ汁	754	28.4	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ みそ わかめ	米 麦 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく ねぎ ほうれん草 にんじん しめじ 大根			
17	火	栗ご飯 	牛乳 	鯖のみそ煮風 くずきり汁	695	30.9	鶏肉 油揚げ 牛乳 さば みそ 豆腐	米 米油 栗 砂糖 でんぷん くずきり	にんじん しめじ しょうが 水菜 もやし			
18	水	豚キムチ焼きそば 	牛乳 	野菜の中華スープ フルーツミックス	658	24.9	牛乳 豚肉 鶏肉	蒸し中華麺 米油 砂糖 ごま油	キムチ にんじん もやし なら 白菜 チンゲン菜 ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶			
19	木	ゆかりご飯 	牛乳 	チーズオムレツ 森のきのこサラダ ポパイスープ	684	28.6	牛乳 卵 豆乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン	米 米油 砂糖 じゃが芋	ゆかり 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり しめじ しいたけ にんにく にんじん 白菜 ほうれん草			
20	金	ツナピラフ 	牛乳 	じゃが丸くん(2個) トマトスープ	744	24.1	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 鶏肉	米 バター じゃが芋 でんぷん 米油 砂糖	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト缶			
24	火	鶏丼 	牛乳 	麦ご飯 はりはり漬け 豆腐入りかき玉汁	732	29.6	鶏肉 牛乳 豆腐 卵	米 麦 でんぷん 米油 砂糖	かぼちゃ ねぎ キャベツ 大根 にんじん しょうが 干しいたけ なら			
25	水	和風きのこスパゲティ 	牛乳 	コーンとひじき入りサラダ みかん	655	26.9	牛乳 フランクフルト 粉チーズ ひじき	スパゲティ 米油 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん			
26	木	ガーリックじゃこトースト 	牛乳 	ミネストローネ	890	31.2	牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン	食パン マーガリン じゃが芋	パセリ セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト缶			
27	金	チャーハン 	牛乳 	切り干し大根の中華和え ねぎとわかめのスープ	703	24.3	焼き豚 卵 牛乳 鶏肉 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 ラー油	にんじん 玉ねぎ 枝豆 切干大根 もやし きゅうり なら ねぎ 小松菜			
30	月	麦ご飯 	牛乳 	和風きのこハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー さつま芋汁	749	33.3	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん バター 米油 さつま芋	玉ねぎ しめじ たもぎだけ ほうれん草 コーン にんじん 大根 ねぎ			

※都合により、急遽献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
※今月の減塩おすすめ献立は、10日(火)です。(塩分2.1g)



<12月分の給食費、口座振替について>

対象は3年生の川口信用金庫をご利用の方のみです。

●川口信用金庫・・・11月2日(月)、12日(木)

