



# 9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
1	火	枝豆ご飯 	牛乳 	チキンマスタード焼き もやしと小松菜のごま和え さつまいもみそ汁	741	30.4	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	米 米油 はちみつ 砂糖 ごま さつまいも	枝豆 小松菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ		
2	水	蒸し中華麺 	牛乳 	汁なし担担麺 シャキシャキサラダ 冷凍みかん	754	32.6	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 砂糖 ごま ラー油	にんにく 生姜 ねぎ もやし きゅうり キャベツ 水菜 にんじん 冷凍みかん		
3	木	麦ご飯 	牛乳 	さんまの竜田揚げ ごまだれサラダ 沢煮椀	756	24.6	牛乳 秋刀魚 鶏肉	米 麦 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃが芋	しょうが コーン キャベツ にんじん きゅうり ねぎ ごぼう 筍 干し椎茸		
4	金	麦ご飯 	LL牛乳 	ヘルシー酢豚 もやしとチンゲン菜の和え物	759	21.5	牛乳 豚肉 高野豆腐	米 麦 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	しょうが にんじん ピーマン 筍 干し椎茸 玉ねぎ レモン もやし チンゲン菜 きくらげ		
7	月	埼玉県産牛丼 	LL牛乳 	麦ご飯 はりはり漬け わかめの味噌汁	857	32.9	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐 ねぎ	米 麦 砂糖	玉ねぎ しょうが さやえんどう キャベツ 大根 にんじん ねぎ		
8	火	春雨入り麻婆なす丼 	LL牛乳 	麦ご飯 ワンタンスープ なし(1/4)	712	21.7	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 でんぷん ワンタンの皮	にんにく 生姜 にんじん 干し椎茸 筍 ピーマン 赤ピーマン なす チンゲン菜 ねぎ 白菜 もやし 梨		
9	水	バターロール 	LL牛乳 	チキンピザ スタンボット(オランダ) ジュリアンヌスープ	879	35.7	牛乳 鶏肉 チーズ フランクフルト 豚肉	バターロール 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 ほうれん草 にんじん キャベツ		
10	木	麦ご飯 	LL牛乳 	さばのカレーマリネ かぼちゃのサラダ ささみ入り澄まし汁	714	28.9	牛乳 鯖 鶏肉 かまぼこ	米 麦 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり ねぎ		
11	金	ごぼうと竹輪のじゅうし 	LL牛乳 	ゴーヤとさつまいものフリッター アーサ汁(沖縄県)	706	22.4	牛乳 豚肉 ひじき 竹輪 粉チーズ 青さ 豆腐 昆布茶	米 麦 ごま油 砂糖 さつまいも 小麦粉 米油	にんじん ごぼう 干し椎茸 万能ねぎ ゴーヤ ねぎ		
14	月	体育祭振替休業日									
15	火	麦ご飯 	牛乳 	豚肉の香味焼き 辛し和え 白玉団子汁	718	27.7	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 麦 ごま油 砂糖 白玉もち	にんにく もやし 小松菜 にんじん 大根		
16	水	ごぼうと鶏肉の和風パスタ 	牛乳 	カルシウムたっぷりサラダ ヨーグルト	757	29.7	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト	米油 オリーブ油 砂糖 スパゲティ でんぷん ごま油	にんにく 玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ にんじん きゅうり 赤ピーマン セロリ		
17	木	麦ご飯 	牛乳 	手作りあじフライ ごまネーズ和え しめじと野菜のみそ汁	728	28.3	牛乳 鱈 ハム 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま 里芋	キャベツ きゅうり コーン にんじん 大根 しめじ ねぎ		
18	金	チキンライス 	牛乳 	キャベツとポテトのスープ 手作りマドレーヌ	761	22.6	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	米 米油 バター じゃが芋 ミックス粉 砂糖	玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン にんにく レモン		
21	月	敬老の日									
22	火	秋分の日									
23	水	地粉うどん 	牛乳 	田舎うどんの汁 大学芋 即席漬け	800	23.3	牛乳 鶏肉 油揚げ	地粉うどん 米油 さつまいも ごま 砂糖	ねぎ にんじん ごぼう 大根 干し椎茸 小松菜 きゅうり キャベツ しょうが		
24	木	ピピンバ 	牛乳 	ヤンニョムチキン(1個) わかめスープ	677	32.4	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	米 米油 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ		
25	金	麦ご飯 	牛乳 	鮭のオイネーズ焼き 筑前煮(福岡県) シャインマスカット(3)	692	34.4	牛乳 さけ 鶏肉 生揚げ 里芋 高野豆腐	米 麦 里芋 砂糖	しょうが キャベツ ごぼう にんじん 大根 干し椎茸 さやえんどう シャインマスカット		
28	月	竹輪とごぼうのごまだれ丼 	牛乳 	野菜のオイスターソース和え とうがん入りスープ	770	26.6	牛乳 竹輪 かつお節 鶏肉 卵	米 麦 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう しょうが にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ もやし 冬瓜 チンゲン菜 ねぎ		
29	火	さつまいもご飯 	牛乳 	鶏肉のレモン風味焼き こしね汁(群馬県)	706	32.5	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 竹輪 豆腐 みそ	米 さつまいも 米油 砂糖	にんじん 干し椎茸 しめじ にんにく レモン 大根 しいたけ ねぎ		
30	水	あぶ玉丼 	牛乳 	麦ご飯 せんべい汁 巨峰(3)	760	28.7	牛乳 油揚げ 卵 鶏肉	米 麦 砂糖 でんぷん せんべい	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 ごぼう 大根 きょうほう		

10月分の給食の口座振替について

●JAあさか野農協宗岡支店・・・9月8日(火)

●川口信用金庫・・・9月1日(火)

※引き落とし日までに必ず入金をお願いします。

