



8・9月の予定献立表

令和3年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名		エネルギー		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	のみもの	おかず	Kcal	たんぱく質	赤色	黄色	緑色
8/31	火	ハヤシライス 	牛乳 	バターライス こんにゃくサラダ	831	27.1	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム 竹輪	米 バター 米油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ たまご茸 トマト缶 大根 きゅうり キャベツ にんじん
1	水	麦ご飯 	牛乳 	チキンのハニーマスタード焼き ごまだれサラダ わかめのみそ汁	667	25.7	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	米 はちみつ 米油 砂糖 ごま	コーン キャベツ にんじん ねぎ 大根
2	木	汁なし担担麺 	牛乳 	中華麺 シャキシャキサラダ ヨーグルト	860	36.2	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 ヨーグルト	中華麺 米油 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
3	金	麦ご飯 	牛乳 	かんばちのから揚げ はりはり漬け 沢煮椀	647	28.1	牛乳 かんばち 鶏肉	米 麦 でんぷん 米油 ジャガイモ	生姜 キャベツ 切干大根 にんじん ねぎ ごぼう 筍 干し椎茸
6	月	麻婆豆腐丼 	牛乳 	麦ご飯 中華なめこスープ シャインマスカット(3)	677	28.0	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ 卵	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん 筍 干し椎茸 たら なめこ えのき茸 ねぎ シャインマスカット
7	火	麦ご飯 	牛乳 	鱈のピリカラフル かぼちゃのサラダ みそ汁	706	28.1	牛乳 あじ 豆腐 みそ	米 麦 でんぷん 米油 ごま 砂糖 ごま油	万能ねぎ 赤ピーマン ピーマン にんにく かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ 大根 にんじん
8	水	チリピーズドック 	ショア 	じゃが芋とベーコンのガーリック炒め 鶏肉と野菜のスープ	728	28.2	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 鶏肉	コッパン 米油 小麦粉 バター ジャガイモ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ 小松菜
9	木	ごぼうと竹輪のじゅうし (沖縄) 	牛乳 	ゴーヤとさつまいものフリッター アーサ汁(沖縄)	690	22.3	牛乳 豚肉 ひじき 竹輪 粉チーズ アーサ 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 ゴーヤ ねぎ
10	金	麦ご飯 	牛乳 	ヘルシー酢豚 もやしとチンゲン菜の和え物	827	23.5	牛乳 豚肉 凍り豆腐	米 麦 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんじん ピーマン 椎茸 筍 玉ねぎ レモン もやし チンゲン菜
13	月	カレーライス 	牛乳 	麦ご飯 フルーツパバロア	812	20.8	牛乳 豚肉	米 麦 米油 ジャガイモ バター 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ
14	火	麦ご飯 	牛乳 	油淋鶏(クーリンチー) 野菜の酢醤油和え 冬瓜入りスープ	681	29.0	牛乳 鶏肉	米 麦 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 にんじん もやし 冬瓜 チンゲン菜
15	水	和風キノコスパゲティ 	牛乳 	カルシウムたっぷりサラダ 冷凍みかん	620	28.6	牛乳 鶏肉 ウィナー 粉チーズ のり ちりめんじゃこ	スパゲッティ 米油 バター ごま油	にんにく 玉ねぎ 椎茸 しめじ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり 赤ピーマン セロリ みかん
16	木	麦ご飯 	牛乳 	赤魚の西京焼き ごまネズ和え けんちん汁	669	28.6	牛乳 あかうお みそ ハム 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま ジャガイモ	キャベツ きゅうり コーン にんじん ごぼう 大根 ねぎ
17	金	チキンライス 	牛乳 	キャベツとポテトのスープ マドレーヌ	779	22.8	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	米 米油 バター ジャガイモ 砂糖 プレミックス粉	玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン
20	月	敬老の日							
21	火	麦ご飯 	牛乳 	豚肉の香味焼き 辛し和え 白玉団子汁(十五夜メニュー)	746	30.0	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
22	水	さつまいもご飯 	牛乳 	もやしと小松菜の和え物 こしね汁(群馬県)	638	21.3	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 干し椎茸 しめじ もやし 小松菜 大根 椎茸 ねぎ
23	木	秋分の日							
24	金	麦ご飯 	牛乳 	かんばちのにんにくバター醤油 筑前煮(福岡県)	777	33.0	牛乳 かんばち 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐	米 麦 でんぷん 米油 バター 里芋 砂糖	レモン にんにく ごぼう にんじん 大根 干し椎茸 さやえんどう
27	月	あぶ玉丼 	牛乳 	麦ご飯 せんべい汁(青森県)	741	28.6	牛乳 油揚げ 卵 鶏肉 みそ	米 麦 砂糖 でんぷん 南部せんべい	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 ごぼう 大根
28	火	キムチチャーハン 	牛乳 	ヤンニョムチキン(韓国) わかめスープ	679	32.5	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	米 米油 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま	にんにく ねぎ たら にんじん キムチ 玉ねぎ もやし
29	水	田舎うどんの汁 	牛乳 	ゆでうどん 大学芋	669	21.7	牛乳 鶏肉 油揚げ	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
30	木	竹輪とごぼうのごまだれ丼 	牛乳 	麦ご飯 野菜のオイスターソース和え 冬瓜入り卵スープ	769	26.8	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 生姜 にんじん コーン キャベツ もやし 冬瓜 チンゲン菜 ねぎ

8・9月の給食費の口座振替について

●川口信用金庫・・・8月2日(月)、11日(水)
9月1日(水)、13日(月)

※引落し日までに必ず入金をお願いします。



今月のおすすめ減塩給食は、9月10日です。(塩分1.6g)

