

10月の予定献立表



平成30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
3	水	広東麺 	牛乳 	鶏肉のマムレード焼き ぶどうゼリー	726	37.1	牛乳 豚こま肉 鶏もも肉	ホット中華麺 でんぷん 油	にんじん チンゲン菜 しいたけ もやし 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく
4	木	豚キムチ丼 	牛乳 	みそ汁	762	26.3	牛乳 わかめ 豚こま肉 赤みそ 白みそ	精白米 油 でんぷん じゃがいも ごま油	にら にんじん キャベツ たまねぎ もやし だいこん にんにく キムチ
5	金	回鍋肉丼 	牛乳 	わかめスープ	753	24.9	牛乳 豚こま肉 鶏こま肉 赤みそ わかめ	精白米 でんぷん 三温糖 油 ごま油	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ ねぎ
8	月	体育の日							
9	火	生揚げ肉味噌丼 	牛乳 	みそ汁	776	27.4	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 油 三温糖	にんじん こまつな しょうが 玉ねぎ かぶ
10	水	ぶどうパン 	牛乳 	チキンピザ焼き ジュリアンヌスープ	729	26.0	牛乳 鶏もも肉 豚もも干切り	ぶどうパン 油 三温糖 じゃがいも	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ もやし トマト缶 にんにく
11	木	焼き肉丼 	牛乳 	すまし汁	766	25.9	牛乳 わかめ 豚こま肉 木綿豆腐	精白米 油 ごま油	にんじん にら 玉ねぎ りんご キャベツ たまごだけ ねぎ
12	金	ハッシュドポーク 	牛乳 	フルーツポンチ (サイダー)	718	26.6	牛乳 豚こま肉	精白米 油 薄力粉 バター 上白糖	玉ねぎ にんにく トマト缶 マッシュルーム みかん缶 もも缶 パイン缶
15	月	中華そば丼 	牛乳 	みそ汁	743	24.3	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 赤みそ 白みそ	精白米 油 三温糖 ごま油	しいたけ たけのこ ごぼう だいこん にんにく しょうが グリーンピース
16	火	ごはん 	牛乳 	ぶりの照り焼き みそ汁 すこやかふりかけ	730	22.3	牛乳 ぶり わかめ 白みそ 赤みそ	精白米	しめじ だいこん ねぎ しょうが
17	水	わかめうどん 	牛乳 	地粉うどん 鶏肉のみそかけ焼き スイートポテト	770	32.1	牛乳 わかめ 豚もも肉 鶏もも肉 白みそ	地粉うどん 三温糖 上白糖 ごま油	にんじん こまつな ねぎ しょうが
18	木	家常豆腐丼 	牛乳 	なめこ汁 ミルク（ココア味）	748	25.7	牛乳 わかめ 生揚げ 豚こま肉 白みそ 赤みそ	精白米 油 三温糖 でんぷん ごま油	はくさい ねぎ しょうが にんにく なめこ だいこん しょうが にんじん ピーマン
19	金	中華丼 	牛乳 	豆腐のスープ	784	27.4	牛乳 豚こま肉 うずら卵 木綿豆腐	精白米 でんぷん 油	玉ねぎ はくさい しょうが たまごだけ ねぎ もやし
22	月	キャラメル揚げパン 	牛乳 	マカロニグラタン コーンサラダ	787	29.2	牛乳 生クリーム 鶏こま肉	コッペパン バター マカロニ 油 薄力粉 パン粉	にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン パセリ
23	火	ごはん 	牛乳 	コチジャン焼き 五目きんぴら ブルーベリーゼリー	703	23.6	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉	精白米 しらたき 三温糖 油 レンコン ごま油	にんにく にんじん ごぼう たけのこ
24	水	ツイストパン 	牛乳 	秋のクリームシチュー ジャーマンポテト	744	22.1	牛乳 生クリーム 鶏こま肉 パルメザンチーズ ベーコン	ツイストパン 油 薄力粉 バター じゃがいも	にんじん しいたけ たまごだけ 玉ねぎ
25	木	ピピン丼 	牛乳 	中華スープ	745	23.4	牛乳 わかめ 木綿豆腐 赤みそ 豚ひき肉	精白米 上白糖 油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ もやし たまねぎ
26	金	麻婆豆腐丼 	牛乳 	きくらげのスープ	762	25.1	牛乳 豚ひき肉 鶏こま肉 赤みそ	精白米 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんじん にら 玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ にんにく しょうが
29	月	文化祭 振替休業日							
30	火	さんまごはん 	牛乳 	磯和え つみっこ	658	24.8	牛乳 油揚げ 鶏こま肉 刻みのみり	精白米 三温糖 でんぷん 油 白ごま	にんじん にら しょうが ねぎ こまつな もやし
31	水	ミートスパゲティ 	牛乳 	ツナサラダ かぼちゃプリン (ハロウィンデザート)	683	27.9	牛乳 パルメザンチーズ 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 ツナフレーク	スパゲティ 油	しょうが キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ トマト缶 セロリー マッシュルーム

※8月30日から実施していた親子給食ですが、10月30日（火）より、本校独自の給食に戻ります。ご協力ありがとうございました。

※10月1日（月）、2日（火）は、新人地区大会の為、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9日（火）
◎川口信用金庫・・・10月1日（月）、11日（木）

毎月の引き落とし日までに必ず入金をお願いします。