

11月の予定献立表



令和4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	飲み物	おかず	Kcal	g	赤色		黄色		緑色	
1	火	キンパ風ご飯 	牛乳 	鶏肉のコチュジャン焼き 白菜と卵のスープ	651	33.2	牛乳 牛肉 のり 鶏肉 豚肉 わかめ 卵	米 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉	にんじん ほうれん草 にんにく 生姜 白菜 チンゲン菜			
2	水	豚骨焼き豚ラーメンの汁 	牛乳 	中華麺 鮭とチーズの包み揚げ みかん	885	36.7	牛乳 焼き豚 サーモン チーズ	中華麺 米油 ごま バター 春巻きの皮 薄力粉	生姜 にんにく にんじん キャベツ きくらげ ねぎ みかん			
4	金	麦ご飯 	牛乳 	豚肉とうすらの卵の醤油煮 豆腐としめじのみそ汁	660	26.5	牛乳 豚肉 うすらの卵 わかめ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖	筍 ごぼう にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく チンゲン菜 しめじ ねぎ 大根			
7	月	ガーリックごぼうバターライス 	牛乳 	オニオンドレッシングサラダ コーン入り春雨スープ ヨーグルト	637	21.4	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 バター 米油 春雨	にんじん にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 切干大根 コーン チンゲン菜			
8	火	麦ご飯 	牛乳 	骨まで食べられる秋刀魚の生姜煮 カミカミごま和え 生揚げのみそ汁	683	28.1	牛乳 秋刀魚 昆布 茎わかめ 生揚げ みそ	米 麦 ごま 砂糖	生姜 小松菜 もやし きゅうり 切干大根 大根 にんじん ねぎ			
9	水	麦ご飯 	牛乳 	揚げ豆腐の肉みそかけ(2個) もやしとチンゲン菜の磯和え 玄米団子のほかほか汁	839	36.4	牛乳 豆腐 豚肉 みそ のり 鶏肉	米 麦 かたくり粉 米油 砂糖 玄米団子	もやし チンゲン菜 エリンギ 干し椎茸 ねぎ 小松菜 生姜			
10	木	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	587	24.0	牛乳 焼き豚 卵 鶏肉 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 ラー油 ごま	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 切干大根 もやし きゅうり にら ねぎ 小松菜			
11	金	ガーリックじゃこトースト 	牛乳 	ミネストローネ(イタリア) 手作りカフェオレゼリー	719	27.6	牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン 鶏肉	食パン マーガリン 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく 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			
15	火	みそカツ丼 	牛乳 	麦ご飯 川島呉汁 手作りりんごゼリー	869	35.1	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳	米 麦 薄力粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく にんじん 大根 ねぎ 小松菜 りんごジュース りんご缶			
16	水	肉汁うどんの汁 	牛乳 	ゆでうどん 笹かまの二色揚げ(2)	654	26.6	牛乳 豚肉 油揚げ 笹かまぼこ 青のり	うどん 砂糖 薄力粉 米油	生姜 ねぎ にんじん 小松菜			
17	木	しゃくし菜ご飯 	牛乳 	みそポテト(秩父) 鶏肉入りけんちん汁	696	24.8	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 卵 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 米油 ごま じゃが芋 薄力粉 かたくり粉 砂糖	しゃくし菜漬け にんじん ごぼう 大根 ねぎ			
18	金	たくあんご飯 	牛乳 	煮ほうとう(深谷) らぶく(お麩のラスク)	667	18.4	牛乳 かつお節 鶏肉	米 ごま ほうとう 里芋 麩 バター グラニュー糖	たくあん漬け にんじん しめじ 大根 ねぎ			
21	月	デニッシュペストリー 	牛乳 	チーズオムレツ 焼肉サラダ ポパイスープ	656	29.9	牛乳 卵 豆乳 粉チーズ 豚肉 ベーコン 鶏肉	デニッシュペストリー 米油 砂糖	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草			
22	火	栗ご飯 	牛乳 	焼き鯖のみそだれかけ くず切り汁	672	30.8	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ 豆腐	米 米油 砂糖 栗 かたくり粉 くず切り	にんじん しめじ 生姜 水菜 もやし			
24	木	ツナピラフ 	牛乳 	じゃが丸くん(2) トマトスープ	675	24.0	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 鶏肉	米 バター じゃが芋 かたくり粉 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 キャベツ トマト缶			
25	金	鶏丼 	牛乳 	麦ご飯 海藻サラダ 豆腐入りかきたま汁	751	30.2	牛乳 鶏肉 海藻 豆腐 卵	米 麦 かたくり粉 米油 砂糖 ごま ごま油	かぼちゃ ねぎ きゅうり 筍 コーン にんじん 干し椎茸 にら			
28	月	カレードリア 	コーヒー 牛乳 	リボンマカロニのスープ	789	33.3	コーヒー牛乳 豚肉 凍り豆腐 大豆 チーズ 鶏肉	米 麦 オリーブ油 バター かたくり粉 マカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜			
29	火	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	612	24.3	牛乳 豚肉 鶏肉	中華麺 米油 砂糖	キムチ にんじん 玉ねぎ もやし にら 白菜 チンゲン菜 ねぎ みかん缶 パイナップル 黄桃缶 ナタデココ			
30	水	麦ご飯 	牛乳 	ハガツオの更紗(さらさ)揚げ ほうれん草のマヨ白和え 秋の沢煮椀	676	28.7	牛乳 ハガツオ 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 かたくり粉 米油 砂糖	生姜 ほうれん草 にんじん しめじ 大根 えのき草 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、30日(水)です。(塩分2.3g)



里芋には独特のぬめりがあります。このぬめり成分は胃腸の粘膜を保護したり細胞を活性化したりする作用があるといわれています。また、免疫力を高めたり、血中のコレステロールを抑制したり、便通をよくする働きがあります。

