



8・9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		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	たんぱく質			
							赤色	黄色	緑色
8/30	火	ハヤシライス 	牛乳 	バターライス こんにゃくサラダ	790	27.0	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム 竹輪	米 バター 油 薄力粉 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
8/31	水	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	890	38.5	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 ヨーグルト	中華麺 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
1	木	麦ご飯 	牛乳 	チキンのハニーマスタード焼き かぼちゃのサラダ わかめのみそ汁	631	26.4	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	米 はちみつ 油 砂糖 ごま	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ねぎ 大根
2	金	バターしょうゆライス 	牛乳 	白身魚のコーンマヨ焼き 小松菜とエリンギのソテー トマトのスープ	639	28.1	牛乳 メルルース ベーコン 鶏肉	米 バター 油	コーン れんこん エリンギ 小松菜 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト缶
5	月	チキンライス 	牛乳 	キャベツとポテトのスープ ココアカップケーキ	677	22.3	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	米 油 バター じゃが芋 薄力粉 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
6	火	麦ご飯 	牛乳 	豚肉の香味焼き 辛し和え みそ汁	677	30.1	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 ごま油 砂糖	にんにく もやし 小松菜 にんじん しめじ ねぎ 大根
7	水	ナン 	コービー牛乳 	豆まめカミカミキーマカレー コーン入り卵スープ 冷凍みかん	798	31.8	コービー牛乳 大豆 ひよこ豆 豚肉 鶏肉 卵	ナン 油 砂糖 春雨 片栗粉	にんにく 生姜 ごぼう れんこん 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン チンゲン菜 冷凍みかん
8	木	麦ご飯 	牛乳 	鶏肉のチリソースかけ 中華きゅうりサラダ ワンタンスープ	722	26.5	牛乳 鶏肉	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 ラー油	生姜 ねぎ にんにく きゅうり もやし にんじん 白菜
9	金	秋刀魚のかば焼き丼 	牛乳 	麦ご飯 さつまい汁 きな粉白玉《10日は十五夜》	880	30.8	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 みそ きな粉	米 麦 片栗粉 油 砂糖 さつまい 白玉餅 黒砂糖	生姜 にんじん 大根 ねぎ
12	月	春雨入り麻婆なす丼 	牛乳 	麦ご飯 中華なめこスープ シャインマスカット(2)	649	22.5	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 卵	米 麦 油 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉	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 なめこ えのき茸 ねぎ シャインマスカット
13	火	麦ご飯 	牛乳 	赤魚の西京焼き ごまネーズ和え 豚汁	618	29.0	牛乳 あかうお みそ ハム 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま じゃが芋	キャベツ きゅうり コーン にんじん ごぼう 大根 ねぎ
14	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 かぼちゃプリン	682	30.4	牛乳 鶏肉 ウィナー 粉チーズ ちりめんじゃこ 卵 生クリーム	スパゲティ 油 バター ごま油 砂糖	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 きゅうり 赤ピーマン セロリ かぼちゃ
15	木	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	636	27.3	牛乳 鶏肉	米 麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 にんじん もやし とうがん チンゲン菜
16	金	ごぼうと竹輪のじゅうし 	牛乳 	アーサ汁(沖縄) 手作り黒糖ちんすこう	603	19.7	牛乳 豚肉 ひじき 竹輪 あおさ 豆腐 昆布茶	米 もち米 油 砂糖 ラード 黒砂糖 薄力粉	にんじん ごぼう 干し椎茸 万能ねぎ ねぎ
19	月	敬老の日							
20	火	牛豚丼 	牛乳 	麦ご飯 せんべい汁(青森県)	884	36.9	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 南部せんべい	玉ねぎ 生姜 さやえんどう ごぼう にんじん 大根 ねぎ
21	水	チリビーンズドック 	牛乳 	じゃが芋とベーコンのガーリック炒め ふわふわスープ	772	32.0	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵	油 薄力粉 バター じゃが芋 パン粉 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん ほうれん草
22	木	麦ご飯 	牛乳 	手作りあじフライ はりはり漬け 沢煮椀	674	27.7	牛乳 あじ 豚肉	米 麦 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋	キャベツ 切干大根 にんじん 生姜 ねぎ ごぼう 筍 干し椎茸
23	金	秋分の日							
26	月	麦ご飯 	牛乳 	ヘルシー酢豚 もやしと小松菜の和え物	807	24.3	牛乳 豚肉 凍り豆腐	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 椎茸 筍 玉ねぎ レモン もやし 小松菜
27	火	ひじきご飯 	牛乳 	野菜のみそマヨネーズ和え たぬぎ汁	618	24.3	牛乳 鶏肉 ひじき みそ 油揚げ 生揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま油 里芋	にんじん 小松菜 キャベツ 切干大根 コーン ごぼう ねぎ
28	水	田舎うどんの汁 	牛乳 	ゆでうどん 大学芋	609	20.0	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん 油 さつまい ごま 砂糖	ねぎ にんじん ごぼう 大根 干し椎茸 小松菜
29	木	キムチチャーハン 	牛乳 	ヤンニョムチキン わかめスープ	700	31.3	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく ねぎ いら にんじん キムチ 玉ねぎ もやし
30	月	カレーライス 	牛乳 	麦ご飯 牛乳寒天入りフルーツミックス	731	20.3	牛乳 豚肉	米 麦 油 じゃが芋 バター 薄力粉 砂糖	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

8・9月の給食費の口座振替について

●川口信用金庫・・・8月1日、12日
9月1日、12日

*引き落と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26日です。(塩分1.9g)

