



8・9月の予定献立表



令和元年度

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	
8/30	金	スパイシーカレー 	牛乳 	麦ごはん フルーツパバロア	832	27.0	牛乳 豚肉	精白米 おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 黄桃缶			
2	月	枝豆ごはん 	牛乳 	チキンのマスタード焼き もやしのごま和え さつま芋のみそ汁	810	28.9	牛乳 じゃこ 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 油 はちみつ 砂糖 ごま さつま芋	枝豆 こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ			
3	火	チリビーンズドック 	シヨア 	ポテトのガーリック炒め 鶏肉と野菜のスープ	788	25.3	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 鶏肉 ベーコン	コッパン 油 小麦粉 バター ごま油 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな パセリ			
4	水	汁なし担々麺 	牛乳 	蒸し中華麺 シャキシャキサラダ ぶどうのフルール	813	34.0	牛乳 豚肉 みそ	蒸し中華麺 砂糖 練りごま ごま 油	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり キャベツ 水菜 にんじん			
5	木	さつま芋ご飯 	牛乳 	鶏肉のレモン風味焼き こしね汁(群馬県) (こんにゃく・しいたけ・ねぎ汁)	798	26.5	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ちくわ 豆腐 みそ	精白米 油 さつま芋 砂糖	にんじん 干しいたけ しめじ にんにく レモン だいこん しいたけ ねぎ			
6	金	チキンライス 	牛乳 	きゃべつとポテトのスープ 手作りカップケーキ	798	28.8	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	精白米 バター じゃが芋 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン			
9	月	炊き込みピビンバ 	牛乳 	ヤンニョムチキン わかめスープ	821	32.7	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	精白米 油 ごま油 砂糖 ごま でんぷん オリーブ油	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな 玉ねぎ キャベツ			
10	火	麦飯 	牛乳 	ヘルシー酢豚 もやしとチンゲン菜の和え物	798	28.1	牛乳 豚肉 高野豆腐	精白米 おおむぎ でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ レモン もやし チンゲン菜			
11	水	和風パスタ 	牛乳 	パスタ カルシウムたっぷりサラダ 冷凍みかん	768	29.0	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ	油 オリーブ油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 玉ねぎ ごぼう しょうが にんじん きゅうり 赤ピーマン セロリ みかん			
12	木	ご飯 	牛乳 	鮭フライ ごまネーズ和え しめじと野菜のみそ汁	811	31.0	牛乳 さけ ハム 油揚げ みそ	精白米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり コーン にんじん だいこん しめじ ねぎ			
13	金	ごはん 	牛乳 	豚肉の香味焼き 辛し和え 白玉団子汁	802	30.6	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	精白米 ごま油 砂糖 白玉団子	にんにく もやし こまつな にんじん だいこん			
16	月	敬老の日										
17	火	体育祭振替休業日										
18	水	関西風うどん 	牛乳 	地粉うどん ちくわの二色揚げ(青のり・カレー) 即席漬け	769	25.7	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 焼きちくわ 高野豆腐 青のり	地粉うどん 小麦粉 油	干しいたけ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ にんじん しょうが			
19	木	四川豆腐丼 	牛乳 	ごはん 中華なめこスープ	778	27.4	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かまぼこ	精白米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく 玉ねぎ にんじん 筍 干しいたけ 枝豆 なめこ えのきだけ ねぎ			
20	金	ごはん 	牛乳 	さんまの竜田揚げ ごまだれサラダ 沢煮椀	795	28.7	牛乳 さんま 鶏肉	精白米 でんぷん 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 干しいたけ			
23	月	秋分の日										
24	火	ごはん 	牛乳 	鯨のピリカラフル 筑前煮(福岡県)	785	28.3	牛乳 あじ 鶏肉 生揚げ 高野豆腐	精白米 でんぷん 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 ごぼう だいこん 干しいたけ 筍 さやえんどう			
25	水	ナン 	牛乳 	豆まめカミカミキーマカレー コーン入り卵スープ ヨーグルト	772	26.5	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 卵 ヨーグルト	ナン 油 砂糖 春雨 でんぷん	にんにく しょうが 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			
26	木	あぶ玉丼 	牛乳 	ごはん 根菜のごまみそ汁 巨峰(2)	768	25.7	牛乳 油揚 卵 豚肉 みそ	精白米 砂糖 でんぷん じゃが芋 ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな ごぼう だいこん きよほう			
27	金	ごはん 	牛乳 	油淋鶏(ユーリンチー) 野菜の酢じょうゆ和え 冬瓜汁	820	32.6	牛乳 鶏肉 みそ	精白米 砂糖 ごま油	ねぎ こまつな にんじん もやし とうがん チンゲン菜			
30	月	新人地区大会										

10月分の給食の口座振替について

●JAあさが野農協宗岡支店・・・9月9日(月)

●川口信用金庫・・・9月2日(月)、11日(水)

*引き落とし日までに必ず入金をお願いします。

