



# 8・9月の予定献立表

令和5年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名		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	水	トマトカレー	牛乳	大根サラダ	759	25.3	牛乳 豚肉	米 油 ジャガイモ 薄力粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト缶 なす 大根 もやし きゅうり
8/31	木	わかめおろしうどん	牛乳	鶏とおいもとお豆 つぶつぶみかんゼリー	741	35.0	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 鶏肉 大豆 寒天	うどん かたくり粉 油 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 大根 小松菜 みかん缶 みかんジュース
1	金	豚肉のおろし丼	牛乳	もやしのナムル 豆腐となむるのすまし汁	657	34.7	牛乳 豚肉 わかめ なると とうふ	米 油 砂糖 白ごま かたくり粉 ごま油	玉ねぎ 生姜 大根 万能ねぎ 切干大根 もやし きゅうり 人参 ねぎ
4	月	ごはん	牛乳	ビタミンたっぷりなつそぼろ 冬瓜ととりのとろとろ煮 なし	738	32.2	牛乳 豚肉 味噌 卵 鶏肉 生揚げ	米 油 砂糖 ジャガイモ かたくり粉	にがうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 冬瓜 えのき ジャガイモ なし
5	火	ごはん	牛乳	カレーじゃこふりかけ 厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじきのサラダ	702	28.0	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 八丁味噌 みそ 生揚げ ひじき	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ ねぎ しいたけ 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ もやし きゅうり
6	水	ごはん	牛乳	ぎょうろつけ コーンとキャベツのサラダ ジャガイモとわかめのみそ汁	681	28.4	牛乳 たらすのすり身 高野豆腐 わかめ 味噌	米 油 砂糖 薄力粉 パン粉 ごま油 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ
7	木	四川豆腐丼	牛乳	ライスモルトサラダ ねぎとわかめのスープ	681	28.5	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 いら キャベツ きゅうり ねぎ
8	金	ラグビーワールドカップ ソフトフランスパン	牛乳	フランス大会：フランス料理 鶏肉のグリル オーロラソース フレンチサラダ トマトのスープ	684	31	牛乳 鶏肉 ベーコン	ソフトフランスパン オリーブオイル 薄力粉 バター はちみつ 油	にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ
11	月	キムたくごはん	牛乳	高野豆腐のごま和え 韓国風卵スープ	612	26.7	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 大麦 油 砂糖 ごま	小松菜 人参 キャベツ 白菜 ねぎ
12	火	スパゲティーマスボリタン	牛乳	イタリアンサラダ スコーン	685	32.0	牛乳 ベーコン ウィンナー	スパゲティ オリーブオイル 砂糖 油 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン なす きゅうり キャベツ パセリ
13	水	敬老の日：まごわやさしい献立		敬老の日：まごわやさしい献立			牛乳 サーモン 鶏肉 大豆 竹輪 さつま揚げ わかめ 削り節	米 油 ごま こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油	ごぼう 大根 人参 里いも きゅうり もやし キャベツ
14	木	ごはん	牛乳	なめたけあえ 夏の厚焼き玉子 さつま汁	708	33.5	牛乳 鶏肉 卵 鶏肉 油揚げ 味噌	米 砂糖 油 ジャガイモ さつまいも	えのき 玉ねぎ トマト ジャいも さやいんげん さつまいも 人参 ごぼう ねぎ
15	金	子どもパン	牛乳	フィッシュアンドチップス スコッチブロス 巨峰	863	43.7	牛乳 メルルーサ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	子どもパン 薄力粉 ジャガイモ 油 大麦	ジャガイモ 玉ねぎ セロリー 人参 かぶ きょうぼう
18	月	敬老の日							
19	火	ごぼうのじゅうし	牛乳	ラフテー ゴーヤのおかか和え アーサ汁	725	25.9	牛乳 豚肉 さつま揚げ 豚肉 かつお節 あおさ 豆腐	米 油 さとう ごま油	人参 ごぼう 万能ねぎ にんにく しょうが にがうり
20	水	ツイストパン	牛乳	夏野菜のミートグラタン キャベツたっぷりスープ はちみつレモンゼリー	750	28.2	牛乳 豚肉 チーズ ウィンナー 寒天	ツイストパン 油 薄力粉 ジャガイモ パン粉 砂糖 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ トマト なす スズキニ ジャガイモ 人参 パセリ
21	木	ごはん	牛乳	赤魚の煮つけ 大豆とひじきの煮物 きのこのみそ汁	670	37.5	牛乳 赤魚 大豆 豚肉 ひじき 竹輪 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 かたくり粉 糸こんにゃく 油	しょうが 人参 さやいんげん キャベツ ねぎ しめじ
22	金	世界の味旅：インドネシア料理		世界の味旅：インドネシア料理			牛乳 鶏肉 卵 鯖 にぼし 鶏肉	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉 薄力粉 春雨	にんにく 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 人参 マッシュルーム もやし いら
25	月	親子丼	牛乳	わかめとツナの和え物 みそけんちん汁	784	40.3	牛乳 鶏肉 卵 のり わかめ ツナ缶 豆腐 味噌	米 砂糖 かたくり粉 ごま油 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 小松菜
26	火	蒸し中華麺	牛乳	五目うま煮スープ 棒棒鶏豆サラダ	716	34.6	牛乳 いか エビ かまぼこ うすらの卵 青のり 鶏肉 塩昆布	蒸し中華麺 油 かたくり粉 ごま油 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり
27	水	新人戦応援献立！！		新人戦応援献立！！			牛乳 鶏肉 八丁味噌 みそ 豆腐 鶏肉	米 大麦 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ 万能ねぎ 小松菜
28	木	ターメリックライス	牛乳	夏野菜スープカレー パリパリサラダ	651	27.2	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 大麦 油 砂糖 バター ジャガイモ こんにゃく 生ワンタン	玉ねぎ にんにく しょうが なす 人参 ジャガ芋 オクラ 黄ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり
29	金	十五夜献立		十五夜献立			牛乳 鮭 味噌 ハム きな粉	米 もち米 生栗 ごま 油 砂糖 ごま油 白玉団子 砂糖	ねぎ もやし 人参 きゅうり

\*志木市で行っている「おいしく減塩 減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月減塩の献立にロゴマークをつけています。

\*9月の給食費の引き落とし日は 5日(火)と15日(金)です。口座へのご入金をお忘れのないよう、よろしくお願い致します。

\*当月の食材の関係で変更になる場合があります。ご理解ご協力をお願い致します。