

10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			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	身体をつくる食品		体の調子を整える		熱や力になる	
		主食	飲み物	おかず			1群	2群	3群	4群	5群	6群
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
体の調子を整える献立												
2	月	きのこ豚肉のまぜごはん	牛乳	ツナボール 高麗鍋風スープ (こまなべふう)	681	##	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき サイコロチーズ 豆乳	にんじん 葉ねぎ パセリ	しょうが しめじ 玉ねぎ 大根 白菜 干し椎茸 キムチ	米 砂糖 じゃがいも 薄力粉 片栗粉	油 ごま油 白ごま
3	火	新人地区大会										
4	水	新人地区大会										
5	木	ガーリックライス	牛乳	ハッシュドボーク ビーンズサラダ	770	29.7	豚肉 大豆 ひよこまめ ハム	牛乳	にんじん パセリ トマトジュース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	米 薄力粉 砂糖	オリーブオイル 油 バター
6	金	麦ご飯	牛乳	戻りガツオの香り揚げ 白菜のごまあえ 秋のみそ汁	670	##	かつお みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 白菜 大根 しめじ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 白ごま 里芋
9	月	スポーツの日										
10	火	和風あんかけうどん	牛乳	かぼちゃのみつがらめ がんづき	784	29.0	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 ねぎ	うどん 砂糖 片栗粉 黒砂糖 はちみつ 薄力粉	油 白ごま 黒ゴマ
11	水	麦ご飯	牛乳	さんまの梅煮 ハリハリ漬け さつま汁	721	29.8	さんま 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ 大根 梅干し キャベツ 切干大根 ごぼう	米 大麦 砂糖 さつまいも	
12	木	ご飯	牛乳	ハニーマスタードチキン マリネサラダ わかめスープ	745	30.2	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし ホールコーン ねぎ	米 薄力粉 片栗粉 はちみつ	油 粒マスタード マヨネーズ 白ごま
13	金	ピザトースト	牛乳	だいこんとツナのサラダ シャーマンポテトスープ	705	27.9	ベーコン ツナ ウィンナー	牛乳 シュレットチーズ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 大根	食パン じゃがいも	オリーブオイル ごま油 油
16	月	ご飯	牛乳	レバーとポテトのかりん揚げ 磯の香和え ビタミンたっぷりスープ	674	24.6	豚レバー ベーコン	牛乳 のり	にんじん 小松菜 にら	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油
17	火	麦ご飯	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 豚汁	649	35.3	さけ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋	油 バター
18	水	ファイバーじゃじゃ麺	牛乳	厚揚げとはくさいのスープ りんご	800	33.4	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく しめじ たまねぎ ごぼう しいたけ 豆苗 きのこの森 豆腐 卵	中華麺 砂糖 片栗粉	ごま油 油
19	木	ご飯	牛乳	タンドリーフィッシュ ほうれん草のあえもの 秋のお芋のシチュー	818	36.1	さば ベーコン とり肉	牛乳 ヨーグルト サイコロチーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草	しょうが もやし コーン たまねぎ	米 さつまいも 薄力粉	白ごま ごま油 油 バター
20	金	ご飯	牛乳	豚肉のレモンソース炒め のりしお豆 かぶのみそ汁	763	34.2	豚肉 大豆 ひよこ豆 みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく ねぎ レモン果汁 もやし かぶ	米 砂糖 片栗粉	油
23	月	ご飯	牛乳	高野豆腐とじゃがいもの煮物 ささみとほうれん草の 和え物	620	28.1	凍り豆腐 とり肉	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜 ほうれん草	たまねぎ にんにく もやし	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	油 ごま油 白ごま
なつかしいおはなし給食												
24	火	こまったさんのスパゲティ	牛乳	カントリーサラダ わかったさんのマドレーヌ	718	27.8	牛き肉、豚ひき肉 たまご	牛乳 ハルメザンチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ トマト缶 きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁	スパゲティ 砂糖 薄力粉 はちみつ	オリーブオイル バター 油
25	水	きなこ揚げパン	牛乳	焼肉サラダ ワンタンスープ	730	28.1	豚肉 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ	コッペパン 砂糖 糸こんにゃく ワンタンの皮	油 ごま油
26	木	ご飯	牛乳	さばの味噌煮 小松菜と白菜のお浸し 厚揚げとときのこの和風スープ	734	34.9	さば みそ 八丁みそ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが 白菜 ごぼう 玉ねぎ えのき しめじ	米 砂糖	白ごま 油
♪宗岡中学校 音楽祭♪												
27	金	さつま芋ご飯	牛乳	つくね焼き ゆずあんかけ 冬瓜と大根のどにいいスープ	656	27.5	とり肉 大豆 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ゆずの皮 冬瓜 だいこん えのき しょうが	米 もち米 さつまいも パン粉 片栗粉	白ごま 油
30	月	麦ご飯	牛乳	いかのねぎソース わかめとツナの和え物 かぼちゃのクリームスープ	797	31.0	いか ツナ とり肉	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 薄力粉	油 ごま油 白ごま バター
ハロウィン 献立												
31	火	とりとお豆のドライカレー	牛乳	青菜とハムのサラダ りんごとさつまいものパイ	768	26.6	とり肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン きゅうり りんご	黒米 米 薄力粉 さつまいも 砂糖 餃子の皮	油 バター

※今月の減塩給食おすすめ献立に、をつけています。

※10月3日(火)・4日(水)は、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。



《10月の給食費の口座振替について》

◎・・・10月5日(木)、13日(金)

毎月の引き落とし日までに必ず入金をお願いします。