



令和5年度

11月予定献立表

志木市宗岡中学校



日	曜	献立名			エネルギー	たんぱく質	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品	
		主食	牛乳	おかず	kcal	g	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
1	水	森のきのこのスパゲティ	牛乳 おからボール	623	27.0	ウナギ おから 鶏 ひき肉 たまご	牛乳	とうがらし ほう れんそう にんじ ん	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ まい たけ	スパゲティ かたくり粉 三温糖	オリーブ油 有塩 バター マヨネー ズ 油	
2	木	さんまの取り組み			741	34.7	さんま 油揚げ 豚 肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	ほうれんそう に んじん	だいこん もやし ごぼう 干しい たけ ねぎ	精白米 さつまいも	ごま油
6	月	ぎょうざ丼	牛乳 わかめと卵のスープ ごま団子	813	30.4	豚ひき肉 たまご	牛乳 わかめ	にら	にんにく しょうが キャバ ツ ねぎ	精白米 おおむぎ かたくり粉 さつまいも 温糖 白玉粉 上新粉	油 ごま油 ごま	
7	火	白飯	牛乳 アジフライ ハリハリ漬け 豚汁	770	37.3	まあじ 豚モモ こま肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	切干しだいこん キャバツ きゅう り ごぼう 玉ね ぎ だいこん ねぎ	精白米 薄力粉 パン粉	油 板こんにゃ く	
8	水	マーボーラーメン	牛乳 手作り春巻き	830	33.3	豚骨 豚ひき肉 赤みそ 生揚げ 豚もも千切り	牛乳	にんじん にら	しょうが にんに く 長ねぎ 玉ね ぎ 干し椎茸 筍缶	蒸し中華めん 上白糖 かたくり 粉 普通はるさめ 春巻きの皮 薄力粉	油 ごま油	
9	木	埼玉県地場産物活用献立 埼玉県の郷土料理			792	31.9	油揚げ 高野豆腐 白みそ 鶏肉 木綿豆腐 大豆 豆乳	牛乳 すき昆布	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ ずいき	精白米 三温糖 じゃがいも 薄力粉	米ぬか油、油
10	金	お話ごはん：紅の豚			814	33.0	トラウトサーモン 鶏モモ肉	牛乳 粉チーズ 調理用1L牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ トマト缶 コーン	ソフトフランスパ ン 薄力粉 はちみつ じゃがいも 薄力粉	粒マスタード マヨネーズ バター
13	月	しゃくし菜チャーハン	牛乳 焼肉 芋の子汁 みかん	710	30.0	たまご 豚肩ロース 鶏モモ肉 木綿豆腐	牛乳 しらす	にんじん	にんにく ねぎ 玉ねぎ しょうが ぶなしめじ みかん	精白米 三温糖 さといも こんにゃく	油 ごま油	
15	水	おめでとうごはん(赤米)	牛乳 がめ煮 春雨サラダ 米粉のアップルケーキ	725	29.4	鶏モモ肉 ロースハム たまご 豆乳	牛乳	にんじん	ごぼう 筍缶 干し椎茸 だいこ ん れんこん きゅうり もやし りんご缶	精白米 もち米 赤米 こんにゃく さといも 三温糖 普通はるさめ 米 粉 グラニュー糖	ごま 油 ごま油 有塩バター	
16	木	志木市ご当地グルメ 舟運いほうどん			696	30.8	油揚げ 蒸しかまぼこ さつま揚げ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん 赤ピーマン	ねぎ れんこん	うどん 薄力粉 上白糖	油 ごま(いり)
17	金	宗岡のソース屋さん トキハソースのミートライス			754	29.0	豚ひき肉 牛ひき 肉 赤みそ うすら卵(水煮) 豚モモ	牛乳 パルメザン チーズ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんに く 玉ねぎ セロ リー だいこん ねぎ 柿	精白米 三温糖	オリーブ油 有塩バター ごま油
20	月	昆布ごはん	牛乳 高野豆腐のごま和え くる煮	712	30.2	豚ばら肉 鶏肉モモ 生揚げ	牛乳 すき昆布	にんじん こまつな	だいこん ごぼう キャバツ	精白米 大麦 三温糖 こん にゃく さといも 上白糖	ごま(いり)	
21	火	お話ごはん：天空の城 ラピュタ			820	27.3	豚ひき肉 牛モモ肉	牛乳、サイコロチー ズ 青のり	こまつな、にんじん	玉ねぎ キャバツ きゅうり にんに く しょうが セ ロリー トマト缶	黒パン さつまい も 薄力粉 パン 粉 じゃがいも マカロニ	油 ごま油
22	水	白飯	牛乳 白身魚のもみじ焼き 小松菜のゆずだれ むらくも汁	603	32.9	ホキ 油揚げ 豚 こま肉 綿豆腐 まご	牛乳	にんじん こまつな	もやし ゆずの皮 玉ねぎ はくさい ねぎ	精白米 てんぷん	マヨネーズ 油	
24	金	焼鮭のちらしずし	牛乳 まめまめみそ豆 すいとん	729	30.2	鮭 油揚げ 大豆 高野豆腐 赤みそ 豚こま肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	精白米 上白糖 三温糖 かたくり粉 薄力粉	油 米ぬか油	
27	月	麦飯	牛乳 さばの塩こうじ焼き ひじきとチキンのサラダ カレー肉じゃが	720	38.8	さば 鶏ささ身肉 豚こま肉	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし、ごぼう 玉 ねぎ	押麦 精白米 じゃがいも 白滝 三温糖	ごま油 油	
28	火	白飯	牛乳 ハンバーグ ステーキソース 大根のだし煮 ぼかぼか味噌汁	722	35.2	豚ひき肉 牛ひき 肉 おから 押し豆腐 たまご 豚こま肉 赤みそ 白みそ	牛乳 調理用1L牛乳	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ にんに く だいこん しょうが はくさい えのきたけ ねぎ	精白米 パン粉 上白糖 かたくり粉	油	
29	水	発芽玄米入りご飯	牛乳 おでん 白和え 手作りいもようかん	701	27.5	うすら卵水煮 焼きちくわ さつ ま揚げ がんもどき 木綿豆腐	牛乳 結び昆布 粉寒天	ほうれんそう にんじん	だいこん	精白米 発芽玄米 板こんにゃく 竹輪 こんにゃ く 上白糖 さつまいも 三温糖	ごま(いり)	
30	木	竹輪とごぼうのりマダレ丼	牛乳 大豆もやしの中華のりあえ なめこ汁	671	27.7	焼き竹輪 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	ごぼう しょうが だいずもやし 玉ねぎ なめこ ねぎ	精白米 てんぷん 三温糖	白ごま ごま油	

★今月の減塩給食おすめに をつけています

★食材の関係により、献立を変更する場合があります。

ご承知おきください。

《11月の給食費の口座振替について》

◎ 給食費引き落とし日・・・
2日(木) 15日(水)

ご入金をよろしくお願いたします。

