

10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	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	飲み物	おかず	Kcal	g	赤色	黄色	緑色
3	月	抹茶シュガートースト 	牛乳 	ジャーマンポテト ベジタブルスープ	687	22.8	牛乳 フランクフルト 鶏肉 ベーコン	食パン マーガリン グラニュー糖 ジャガイモ バター 米油	抹茶 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ
4	火	新人地区大会							
5	水	新人地区大会							
6	木	麦ご飯 	牛乳 	おさつコロッケ ポイルキャベツ きのこ汁	701	23.5	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 さつまいも いんげん豆 米油 薄力粉 パン粉	玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ なめこ 椎茸 たもぎ草 ねぎ
7	金	【十三夜メニュー】 さんまご飯 	牛乳 	呉汁 手作りお月見ゼリー 【7日は十三夜】	731	24.9	牛乳 さんま 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 片栗粉 米油 砂糖 ごま	生姜 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 かぼちゃ 黄桃 ぶどうジュース
11	火	チーズタッカルビ丼 	牛乳 	麦ご飯 トック みかん	846	33.8	牛乳 鶏肉 チーズ 卵	米 麦 米油 砂糖 でんぷん トック ごま油	にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 ねぎ みかん
12	水	麦ご飯&ゆかりふりかけ 	牛乳 	イカのかりん揚げ 即席漬け 厚揚げのみそ汁	612	26.9	牛乳 いか 厚揚げ みそ	米 麦 片栗粉 米油 砂糖	ゆかりふりかけ きゅうり キャベツ にんじん 生姜 大根 ねぎ 小松菜
13	木	小松菜チャーハン 	牛乳 	ささ身のフレーク焼き 筍と春雨のスープ	660	37.7	牛乳 焼き豚 卵 鶏肉 粉チーズ 豚肉 豆腐 わかめ	米 米油 コーンフレーク 春雨 ごま油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 筍 ねぎ
14	金	スバゲティミートソース 	牛乳 	カラフルサラダ 和梨のマフィン	759	27.0	牛乳 豚肉 粉チーズ 卵 ヨーグルト	スバゲティ オリーブ油 米油 バター 薄力粉 グラニュー糖 はちみつ	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン 和梨
17	月	ジャンバラヤ 	牛乳 	鮭のマヨネーズ焼き シェルマカロニのスープ	722	37.0	牛乳 鶏肉 エビ フランクフルト 鮭 生クリーム チーズ	米 麦 米油 バター ジャガイモ マカロニ	にんにく 玉ねぎ コーン トマト缶 ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ ほうれん草
18	火	麦ご飯 	牛乳 	生揚げと豚肉の味噌炒め 鶏肉とたもぎ草のスープ ブルーベリーヨーグルトゼリー	670	28.1	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 なたと ヨーグルト	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ブルーベリージャム	にんじん ねぎ 干し椎茸 小松菜 キャベツ 生姜 もやし たもぎ草
19	水	豚キムチうどんの汁 	牛乳 	ゆでうどん カミカミ青のりポテト	586	22.9	牛乳 豚肉 じゃこ 青のり	うどん 米油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	にんじん 大根 もやし 干し椎茸 キムチ 白菜 にら
20	木	麦ご飯 	牛乳 	さわらの照り焼き風 キャベツの塩昆布和え 冬瓜のみそ汁	599	28.9	牛乳 さわら 昆布 鶏肉 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 米油	生姜 キャベツ にんじん とうがん 白菜 ねぎ
21	金	焼肉丼 	牛乳 	麦ご飯 チンゲン菜と卵のスープ	742	31.5	牛乳 豚肉 なたと 卵 豆腐	米 麦 米油 片栗粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ キャベツ にら 赤ピーマン 生姜 にんじん 椎茸 チンゲン菜
24	月	鮭ときのこの秋味ピラフ 	りんごジュース 	鶏肉のチーズ焼き香草風味 さつまいも入りクリームシチュー	761	30.3	さけ 鶏肉 粉チーズ ベーコン チーズ 生クリーム 牛乳	米 バター 米油 オリーブ油 さつまいも 薄力粉	玉ねぎ コーン しめじ りんごジュース にんじん
25	火	麦ご飯 	牛乳 	豆腐ハンバーグのおろしポン酢かけ ミニトマト(2) 五目みそ汁	662	32.0	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 ごま 片栗粉 砂糖 米油	ねぎ 生姜 レモン 大根 ミニトマト ごぼう にんじん 干し椎茸
26	水	メロンパン 	牛乳 	うずらの卵の焼きカレー かぶのABCスープ なし(1/4)	621	30.5	牛乳 豚肉 うずらの卵 チーズ 鶏肉 ベーコン	メロンパン 砂糖 バター 米油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん かぶ なし
27	木	麦ご飯 	牛乳 	さかなの香味ソースかけ 豆マヨサラダ 大根とわかめのみそ汁	642	26.7	牛乳 ほき 大豆 ハム わかめ みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 小松菜 にんじん
28	金	中華丼 	牛乳 	麦ご飯 かぼちゃの四川揚げ煮 【31日はハロウィン】	723	26.8	牛乳 豚肉 うずらの卵 鶏肉	米 麦 米油 片栗粉 砂糖	生姜 玉ねぎ にんじん 筍 干し椎茸 白菜 もやし さやいんげん ねぎ
31	月	文化祭の振替休業日							

※今月の減塩給食おすすめ献立は、28日です。(塩分2.4g)

※10月4日(火)・5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》

◎川口信用金庫・・・10月3日、12日

毎月の引き落とし日までに必ず入金をお願いします。

