



10月予定献立表



令和6年度

志木市立宗岡中学校

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			
日	主食	お茶	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
4金	黒パン		えびとかぼちゃのグラタン キャベツたっぷりスープ	775	30.0	凍り豆腐、ひよこ まめ、ベーコン、むぎ えび、白みそ、鶏肉	牛乳、調理用牛乳、 ジュレチーズ	日本かぼちゃ、パ セリ、にんじん	玉葱、ぶなしめじ、 にんにく、しょう が、キャベツ	黒パン、フラワー パン、薄力粉	油、有塩バター
7月	白飯		スタミナ納豆 おじゃごと小松菜の土佐和え 豚汁	716	33.5	鶏肉、ひきわり納 豆、かつお削り節、 豚肉、油揚げ、白み そ、赤みそ	牛乳	万能ねぎ、にんじ ん、こまつな	しょうが、にんに く、ごぼう、玉葱、 だいこん、ねぎ	水稲穀粒(精白 米)、三温糖、じゃ がいも、上白糖、板 こんにゃく	ごま油、油
8火	サーモンのピラフ		むぎむぎスープ ジンジャースコーン	774	27.5	サーモン、ベーコン、 豆乳	牛乳、調理用牛乳	パセリ、にんじん	ぶなしめじ、玉葱、 にんにく、セロ リ、はくさい、 しょうが、リンゴ ジュース	水稲穀粒(精白 米)、おむぎ(米 粒麦)、おむぎ (押麦)、薄力粉、 三温糖	オリーブ油、有塩バ ター
9水	白飯		さばの味噌煮 こまつなごまあえ 味噌けんちん汁	751	27.1	さば、赤みそ、八丁 みそ、木綿豆腐、油 揚げ、白みそ	牛乳	こまつな、にんじ ん	ねぎ、しょうが、も やし、ごぼう、だい こん	水稲穀粒(精白 米)、上白糖、板こ んにゃく	白ごま、米ぬか油
10木	ファイバードライカレー		にんじんドレッシングサラダ ヨーグルトゼリーブルーベリーソース	754	29.4	豚肉、鶏肉、大豆	牛乳、ヨーグルト、 寒天	にんじん、青ピー マン	ごぼう、しょうが、 にんにく、玉葱、 キャベツ、きゅう り	水稲穀粒(精白 米)、薄力粉、三温 糖、グラニュー糖	油、有塩バター、オ リーブ油
11金	麦ご飯	お茶	ふわふわみそバーグ ツナじゃがサラダ 油揚げの澄まし汁	743	36.9	鶏肉、赤みそ、押し 豆腐、ツナ缶、油揚 げ	牛乳、カットわか め	にんじん	玉葱、キャベツ、 きゅうり、ねぎ、え のきたけ	水稲穀粒(精白 米)、おむぎ(米 粒麦)、焼きふ、パ ン粉、薄力粉、三温 糖、かたくり粉	油
15火	きのこご飯		筑前煮 きなこだんご	741	29.9	油揚げ、凍り豆腐、 鶏肉、きな粉	牛乳、こんぶ	にんじん、さやい んげん	まいたけ、ぶなし めじ、ごぼう、荀 缶、干し椎茸、れ んこん	水稲穀粒(精白 米)、上白糖、板こ んにゃく、さとい も、三温糖、白玉だ んご、三温糖	油
16水	白飯		エコふりかけ 高野豆腐とじゃが芋の煮物・ 塩こうじとやさいの和え物	686	30.0	かつお節、凍り豆 腐、鶏肉	牛乳、昆布	にんじん、ほうれ んそう	玉葱、だいこん、 キャベツ	水稲穀粒(精白 米)、三温糖、じゃ がいも、糸こんに ゃく、上白糖	ごま(いり)、油
17木	秋のカレーうどん		しそ入りつくね焼	730	36.7	豚肉、油揚げ、鶏 肉、大豆、赤みそ	牛乳	にんじん、日本か ぼちゃ、こまつな、 しそ葉	玉葱、ぶなしめじ、 ねぎ	うどん、三温糖、薄 力粉、パン粉、かた くり粉	油
18金	麦ご飯		さわらのマヨパン粉焼き ビーンズサラダ かぶとベーコンの卵スープ	716	37.1	さわら、大豆、ひ よこまめ、ベーコン、 たまご	牛乳、パルメザン チーズ	にんじん、かぶ (葉)、ほうれんそ う	キャベツ、玉葱、か ぶ	水稲穀粒(精白 米)、おむぎ(押 麦)、パン粉、三温 糖、かたくり粉	オリーブ油、油
21月	竹輪とじゃが芋のりだれ丼		大豆もやしの中華のりあえ なめこ汁	715	28.6	焼き竹輪、木綿豆 腐、油揚げ、赤み そ、白みそ	牛乳、焼きのり、こ んぶ、かつわかめ	にんじん、にら	ごぼう、しょうが、 だいずもやし、玉 葱、なめこ、ねぎ	水稲穀粒(精白 米)、でんぶん、三 温糖	油、白ごま、ごま油
22火	麦ご飯		ハニーマスタードチキン れんこんのサラダ ごまたっぷりドレッシング ねぎと大根のチキンスープ	788	31.2	鶏肉、ハム、鶏肉	牛乳	にんじん	れんこん、きゅう り、しょうが、にん にく、玉葱、だいこ ん、えのきたけ、ね ぎ	おむぎ(押麦)、 水稲穀粒(精白 米)、薄力粉、かた くり粉、はちみつ	油、粒マスタード、 ノンエッグマヨ ネーズ、油、白ごま
23水	ジャーマンポテト		インゲン豆とトマトの煮込み カントリーサラダ	792	28.8	ウイナー、いんげんま め、牛肩ロース	牛乳、チーズ	パセリ、にんじん	玉葱、きゅうり、 キャベツ、だいこ ん、レモン(果汁) 丸宮、にんにく、セ ロリ、ホルトマカット	食パン、じゃがい も、三温糖、フラ ワーパン	ノンエッグマヨ ネーズ、有塩バ ター、油
24木	麦ご飯		アジの香味焼き 蓮根のピリ辛炒め ほっこり豚汁	629	34.1	まあじ、豚肉、油揚 げ、赤みそ、白みそ	牛乳	にんじん、糸みつ ば	マイルドねぎ、玉葱、れ んこん、キムチ、ね ぎ、だいこん、に んにく、しょうが	水稲穀粒(精白 米)、おむぎ(押 麦)、さつまいも	油
25金	秋サケときのこのカレー		しおごぶ大根サラダ さんちゃんのリんご	631	26.3	生鮭、まぐろ缶詰	牛乳、サトウチ、ス キムミルク、調理用 牛乳、生クリーム、 塩昆布カットわ かめ	ほうれんそう、に んじん	玉葱、ぶなしめじ、 だいこん、りんご	スバゲティ、ハー フ、薄力粉	オリーブ油、有塩バ ター、油
28月	発芽玄米ご飯		じゃこおかかふりかけ 塩豚と野菜のグリル 大根と厚揚げのスープ	739	33.7	かつお節、豚肉、八 丁みそ、鶏肉、生揚 げ	牛乳、ちりめん じゃこ	こまつな	りよくとうもやし (ゆで)、はくさい、 玉葱、だいこん、ね ぎ	水稲穀粒(精白 米)、発芽玄米、三 温糖、さつまいも	ごま油、ごま(い り)、油
29火	鶏のトロトロスープ		手作りジャンボシューマイ	685	33.4	鶏肉、押し豆腐、豚 肉	牛乳	こまつな	しょうが、にんに く、もやし、コン缶、 ねぎ、キャベツ、玉 葱	蒸し中華めん、か たくり粉、生シュ ウマイの皮	油、ごま油
30水	発芽玄米ご飯		さんまの梅煮 ハリハリ漬け 麦みその味噌汁	715	30.4	さんま、木綿豆腐、 油揚げ、麦みそ	牛乳、塩昆布、カッ トわかめ	にんじん	しょうが、ねぎ、梅 干し、切干しだい こん、キャベツ、 きゅうり、玉葱	水稲穀粒(精白 米)、発芽玄米、三 温糖	
31木	エビピラフ		ドラキュラスープ おいとカボチャの和プリン風	774	19.6	むきえび、ベーコン、 豆乳	牛乳、粉寒天	パセリ、にんじん、 赤ピーマン、トマ ト缶詰(ジュエ ス)、日本かぼちゃ	コーン缶、マッ シュルーム、にん にく、玉葱、ピー ト、ホルトマカット缶	水稲穀粒(精白 米)、三温糖、マカ ロニ、スバゲッ ティ、さつまいも、 黒砂糖	オリーブ油、有塩バ ター

★物資の関係で、当日の食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に  マークをつけています。

★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。