

# 11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
1金	カーリックライス 		秋のきのこたっぷり ハッシュドポーク ポテトビーンズサラダ	848	31.0	豚肉,大豆,ひよこ まめ,無塩せき ポークハム	牛乳,こんぶ	ハセリ,にんじん, トマト缶詰 (ジュース)	にんにく,玉葱, マッシュルーム, ぶなしめじ,エリ ンギ,キャベツ	精白米,薄力粉,上 白糖,さつまいも, 三温糖	オリーブ油,油,有塩 バター
5火	さんまごはん 		牛乳 れんこんとはくさいの塩こうじ漬け 冬瓜と鶏のとろとろ煮 柿	676	26.9	さんま,鶏肉,生揚 げ	牛乳,こんぶ	万能ねぎ	しょうが,にんにく,れ んこん,はくさい,もや し,ホールコーン,干し 椎茸,とうがん,えのき たけ,柿	精白米,三温糖,か たくり粉	ごま油,油
6水	白飯 		牛乳 治部煮(じぶに) 大豆のしゃりしゃり揚げ	687	30.4	鶏肉,大豆	牛乳,こんぶ,ちり めんじゃこ	にんじん	生しいたけ,たけ のこ,だいこん,か ぶ	精白米,さといも, 三温糖,かたくり 粉	油
7木	麦飯 		牛乳 さばの塩こうじ焼き ひじきとチキンのサラダ 厚揚げの五目カレー汁	691	37.4	さば,鶏ささ身,豚 こま肉,生揚げ	牛乳,ひじき,こん ぶ	にんじん,こまつ な	もやし,ホールコー ン,玉葱,ねぎ	押麦,精白米,白滝, 三温糖,かたくり 粉	油,ごま
8金	フラワーパン 		牛乳 はちみつ スパニッシュオムレツ くまのごはんスープ	858	30.7	アヲ,鶏卵	牛乳,調理用1L牛 乳,生クリーム 1器,パルメザン チーズ,こんぶ	ほうれんそう	玉葱,ぶなしめじ, にんにく,マッ シュルーム	フラワーパン,給 食用はちみつ, じゃがいも,コー ンスターチ,押麦, あわ,ひえ	オリーブ油,有塩バ ター油
11月	具だくさんの親子丼 		牛乳 ほうれん草のあえもの 味噌けんちん汁	723	37.4	鶏肉,たまご,木綿 豆腐,赤みそ,白み そ	牛乳,こんぶ,き ざみのり	にんじん,さやえ んどう,ほうれん そう,こまつな	玉葱,干し椎茸,も やし,ホールコーン, ごぼう,だいこん,ね ぎ	精白米,三温糖,か たくり粉	ごま(いり),ごま 油
12火	パゲティミートソース 		牛乳 大根とツナのサラダ はちみつレモンゼリー	675	32.9	豚肉,牛肉,大豆,ツ ナ缶	牛乳,こんぶ,寒天	にんじん,こまつ な	にんにく,しょう が,玉葱,セロリー, だいこん,レモン 汁	スパゲティ,上 白糖,はちみつ	オリーブ油,油,ごま 油
13水	白飯 		牛乳 紅の豚のサーモンステーキ ベイクドポテト ポトフ	701	29.8	トラウトサーモ ン,豆乳	牛乳	ハセリ,にんじん	にんにく,キャベ ツ,かぶ,玉葱,セロ リー	精白米,じゃがい も	オリーブ油,有塩バ ター油
15金	酢飯 こぎつね寿司 		牛乳 高野豆腐のごま和え 玉麩となるとの澄まし汁 米粉とりんこのカップケーキ	658	24.5	豚肉,油揚げ,木綿 豆腐,なると,たま ご	牛乳,こんぶ,調理 用ヨーグルト	にんじん,こまつ な,糸みつば	しょうが,キャベ ツ,玉葱,りんご缶	精白米,上白糖,三 温糖,グラニュー 糖,さつまいも	油,ごま
18月	かてめし 		牛乳 川島呉汁 すごいぞ彩玉ナムル	648	31.9	油揚げ,凍り豆腐, 鶏肉,木綿豆腐,白 みそ,大豆,豆乳	牛乳,こんぶ,こん ぶ	にんじん,こまつ な,ブロッコリー	ごぼう,だいこん, ぶなしめじ,ねぎ, ずいき,かぶ,にん にく	精白米,三温糖	油,ごま油
19火	東松山の焼き鳥丼 		牛乳 大根のあつあつ煮 磯の香和え 東松山の焼き鳥	708	32.7	豚肉,赤みそ, 鶏肉,白みそ	牛乳,きざみのり	にんじん,ほうれ んそう	しょうが,にんに く,ねぎ,玉葱,だい こん,キャベツ,も やし	精白米,三温糖,か たくり粉,板ごん にゃく	油,ごま油,ごま
20水	舟運いろはうどん 		牛乳 れんこんステーキ りんご	716	37.6	鶏肉,生揚げ,蒸し かまぼこ	牛乳	にんじん	玉葱,はくさい,干 し椎茸,ねぎ,れん こん,りんご	うどん,かたくり 粉,上白糖	油
21木	ターメリックライス 		牛乳 トキハソースのミートライス うすらのカレー煮 白菜と春雨のスープ	746	30.1	豚肉,牛肉,赤みそ, うずら卵(水煮)	牛乳,パルメザン チーズ,こんぶ	にんじん,にら	しょうが,にんに く,玉葱,セロリー, はくさい	精白米,三温糖,は るさめ	油,オリーブ油,有塩 バター,ごま油
22金	白飯 		牛乳 さんまの塩焼き 青菜と揚げのあえもの 五目味噌汁	721	33.6	さんま,油揚げ, かつお節,豚肩,木 綿豆腐,白みそ,赤 みそ	牛乳,こんぶ	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,米粒麦, さつまいも	ごま油
25月	ぎょうざ丼 		牛乳 春雨の中華サラダ サンラータン	688	33.3	豚ももひき肉,鶏 ささ身,木綿豆腐, 鶏卵	牛乳	にら,にんじん	にんにく,しょう が,キャベツ,きゅ うり,もやし,生し いたけ,洗浄きく らげ,ねぎ	精白米,押麦,かた くり粉,春雨,三温 糖	油,ごま油
26火	ピザトースト 		牛乳 はくさいのチョコレギサラダ おいしいポタージュ	788	27.6	ベーコン,ウィン ナー,鶏肉	牛乳,ミックサー ズ,韓 国味付のり,こん ぶ,調理用1L牛乳	にんじん	にんにく,玉葱, マッシュルーム, コーン缶,ホール トマト缶,はくさい,もや し	食パン,さつまい も,薄力粉	オリーブ油,ごま油, 油
27水	麦ご飯 		牛乳 おでん 白和え 手作りいもようかん	704	27.6	うずら卵水煮,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,こ んぶ,粉寒天	ほうれんそう,に んじん	だいこん	精白米,米粒麦,板 ごんにゃく,竹輪 ぶ,突きごんにゃ く,上白糖,さつまい も,三温糖	ごま
28木	白飯 		牛乳 タッカルビ 根菜たっぷりサムゲタン カフェオレゼリー	749	26.1	鶏肉,鶏肉	牛乳,こんぶ,寒天, 調理用1L牛乳,ク リーム(乳脂肪)	にら,にんじん,こ まつな	にんにく,玉葱, キャベツ,しょう が,ごぼう,だいこ ん,ねぎ	精白米,三温糖,も ち米,かたくり粉, 上白糖	油
29金	タンタン麺 		牛乳 ささみとわかめの中華和え 柿	850	36.0	豚骨,豚ひき肉,赤 みそ,鶏肉ささ身	牛乳,こんぶ,わか め	にんじん,にら,こ まつな	にんにく,しょう が,玉葱,干し椎茸, たけのこ,もやし, だいこん,ひらた ねなし	蒸し中華めん,三 温糖	油,ごま(ねり),ごま ごま油

★物質の関係で、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。