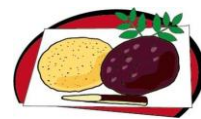




8・9月予定献立表



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	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
30 金			牛乳 夏のトマトカレー 夏野菜ツナサラダ	751	25.5	豚肉 ツナ缶	牛乳	にんじん,赤ピーマン,さやえんどう	玉葱,しょうが,にんにく,トマト缶,なす,キャベツ,きゅうり	米 大麦 じゃがいも 薄力粉	油
2 月			牛乳 もやしのナムル 水菜とあぶらあげの和風スープ	664	34.5	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 カットわかめ	万能ねぎ,にんじん,みずな,こまつな	玉葱,しょうが,にんにく,だいこん,ちやし,きゅうり,ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 白ごま ごま油
3 火			牛乳 ビタミンたっぷり夏そば とうがんのとろーり汁 梨	647	28.7	豚肉 赤みそ たまご 鶏肉 むきえび	牛乳	にんじん	にがり,しょうが,にんにく,干し椎茸,とうが,きゅうり,なし	米 大麦 砂糖 片栗粉	油
4 水			牛乳 鶏の唐揚げ	808	37.5	豚肉 なた 赤みそ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん	玉葱,ちやし,キャベツ,干し椎茸,ねぎ,しょうが,にんにく	蒸し中華麺 片栗粉 薄力粉	ごま油 ごま油
5 木			牛乳 家常豆腐 中華風コンソメ	724	29.8	生揚げ 豚肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん,チンゲンツアイ	干し椎茸,筍,キャベツ,玉葱,ちやし,ねぎ,しょうが,にんにく,かつお缶	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油
6 金			牛乳 さっぱりポトフ つぶつぶみかんゼリー	680	23.4	ツナ缶詰 鶏肉 ひよこまめウィンナー	牛乳 ひじきしらす干し 寒天	にんじん, パセリ	にんにく コン缶,玉葱,キャベツ,かぶ,蜜柑ジュース, みかん缶	米 じゃがいも 砂糖	油 有塩バター
9 月			牛乳 秋なすと高野豆腐の揚げ浸し いんげんのゴマ和え	680	25.7	鶏肉 豆腐 高野豆腐	牛乳	日本かぼちゃ,さやいんげん,にんじん	しょうが,ねぎ,干し椎茸,なす,ちやし	米 さつまいも 片栗粉 薄力粉 砂糖	栗 白ごま ごま油 油
10 火			牛乳 がね	642	25.4	鶏肉 油揚げ	牛乳 カットわかめ	にんじん,ほうれんそう,にら	玉葱,ぶなしめじ,ねぎ,だいこん,ごぼう	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 薄力粉 砂糖	油
11 水			牛乳 ひよこ豆のコロッケ のり和え 野菜とトマトのスープ	688	22.0	ひよこまめ おから ベーコン 鶏肉	牛乳 焼き のり	にんじん	玉葱,切干しだいこん,キャベツ,きゅうり,みょうが,にんにく,トマト缶	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ ごま油
12 木			牛乳 赤魚の煮つけ 大豆とわかめの煮物 かぶと油揚げのみそ汁	663	36.1	あかうお 豚肉 焼き竹輪 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき	にんじん, さやいんげん	しょうが,かぶ,キャベツ,ねぎ	米 砂糖 片栗粉 糸こんにゃく	油
13 金			牛乳 胡麻豆乳ドレッシングサラダ はちみつレモンゼリー	861	26.5	豚肉 ひよこまめ 白みそ 豆乳	牛乳 寒天	にんじん, こまつな	玉葱,キャベツ,コン缶,えだまめ,レモン	セサミパーンズ 薄力粉 パン粉 砂糖 はちみつ	油 白ごま ノンエッグマヨ ネーズ
17 火			牛乳 味噌けんちん汁 みたらし団子	661	24.4	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん,万能ねぎ,こまつな	しょうが,ぶなしめじ,干し椎茸,ごぼう,だいこん,ねぎ	米 砂糖 板こんにゃく 里芋 白玉だんご 砂糖	油 ごま油
18 水			牛乳 夏野菜スープカレー すりおろしドレッシングサラダ	583	22.7	鶏肉	牛乳	にんじん,オクラ, 赤ピーマン	にんにく,しょうが,玉葱,トマト缶,なす,黄ピーマン,だいこん,コン缶,キャベツ,きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油
19 木			牛乳 あじの南蛮漬け わかめときゅうりのおかかあえ きのことつくねの和風スープ	707	34.3	まあじ かつお削り 節 鶏肉	牛乳 カットわかめ	にんじん	玉葱,きゅうり,ちやし,切干しだいこん,キャベツ,えのきたけ,ぶなしめじ,干し椎茸,ねぎ	米 大麦 薄力粉 かたくりこ 砂糖 パン粉	油 ごま油
20 金			牛乳 おからとハムのサラダ さつまい	696	32.0	かつお ポークハム おから 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが,きゅうり,だいこん,ごぼう,ねぎ	米 片栗粉 砂糖 さつまいも	油 白ごま ノンエッグマヨ ネーズ
24 火			牛乳 さばのみぞれ煮 五目みそ汁	756	34.8	さば 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	葉ねぎ,にんじん, こまつな	しょうが,だいこん,ごぼう,ぶなしめじ,干し椎茸,ねぎ	米 さつまいも 薄力粉 板こんにゃく	白ごま油
25 水			牛乳 みそかつどんの肉 付け合わせ・キャベツにんじん 具だくさんかきたま汁	781	32.4	鶏肉 八丁みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	にんじん,万能ねぎ,こまつな	にんにく キャベツ, 玉葱	米 大麦 薄力粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油
26 木			牛乳 フェイジョアータ チキンサラダ ブラジリアンソース	742	34.2	ベーコン 豚肉 ウィンナー 金時豆 鶏肉	牛乳	にんじん,トマト, パセリ	玉葱,にんにく,キャベツ,きゅうり,コン缶	米 片栗粉	油
27 金			牛乳 レモンバジルから揚げ 巨峰 (2個)	685	32.5	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ調理用牛乳 生クリーム	パセリ,バジル	にんにく,玉葱,エリンギ,ぶなしめじ,トマト缶,しょうが,レモン,巨峰	スパゲティ 砂糖 片栗粉	油
30 月			牛乳 豚ばらと大根の甘辛煮 ゴーヤと揚げのおかかあえ	766	27.1	豚肉 さつまい揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん,万能ねぎ,チンゲンツアイ	干し椎茸 ごぼう,だいこん,にんにく,しょうが,ちやし,にがり	米 砂糖	油 ごま油

★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。