



11月予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡中学校

日	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
4 (火)	菜飯		からっと鮭 れんこんとほうれん草の 塩こうじ和え みたらし団子	804	33.9	さけ	牛乳, しらす干し	葉だいこん, ほう れんそう, にんじ ん	れんこん, だいこ ん, にんにく(り ん茎)	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 薄力粉, 上白糖, 白 玉だんご, 三温糖, でんぷん	白ごま(乾), 米ぬか 油, 油
5 (火)	ココア揚げパン		ささみとわかめの 中華和え 赤毛のアンスープ	850	29.4	鶏肉ささ身, パー コン, いんげんま め	牛乳, わかめ	にんじん, トマト 缶詰(ホール)	もやし, だいこ ん, にんにく(り ん茎), セロリー, 玉葱	コッペパン, 上白 糖, 三温糖, じゃが いも, ちょうちよ マカロニ	米ぬか油, 油, ごま 油, 米ぬか油
6 (火)	白飯		さばの味噌煮 白菜の昆布和え のっぺい汁	748	35.1	さば, 赤みそ, 八 丁みそ, 豚こま 肉, 木綿豆腐	牛乳, わかめ, 刻 み昆布	こまつな, にんじ ん	ねぎ, しょうが, はくさい, にんに く(りん茎), ごぼ う	水稲穀粒(精白米), 上白糖, 三温糖, さ といも, 板こんに ゃく, でんぷん	ごま(いり), ごま 油, 油
7 (火)	白飯		スタミナ納豆 鶏肉じゃが旨煮 大根のサラダ	782	35.7	鶏肉ひき肉, ひき わり納豆, 鶏肉胸 肉	牛乳	万能ねぎ, にんじ ん, あさつき	しょうが, にんに く(りん茎), 玉葱, 切干しだいこん, もやし, きゅうり	水稲穀粒(精白米), 上白糖, 三温糖, 糸こ んにゃく, じゃがい も	ごま油, 油, オリーブ 油
10 (月)	サーモンのピラフ		海藻サラダ さっぱり秋のポトフ	724	27.2	サーモン, 鶏肉, ひよこまめ, ウィ ンナー	牛乳, わかめ	パセリ, にんじん	ぶなしめじ, 玉葱, にんにく, きゅう り, キャベツ, 冷凍 コーン, かぶ	水稲穀粒(精白米), 上白糖, かたくり 粉, さつまいも	オリーブ油, 有塩バ ター, ごま(いり), ごま油, 米ぬか油
11 (火)	麻婆ラーメン		中華大根サラダ 柿	831	36.0	豚ひき肉, 赤み そ, 生揚げ	牛乳	にんじん, いら	しょうが, にんに く, ねぎ, 干し椎茸, だけのこ, だいこ ん, だいずもやし, かき	水稲穀粒(精白米), 三温糖, でんぷん	油, ごま油
12 (水)	もち麦入りご飯		いかの磯部揚げ 高野豆腐のごま和え かぼちゃの味噌汁	735	34.0	いか, 油揚げ, 白 みそ, 高野豆腐	牛乳, あおのり	こまつな, にんじ ん, 西洋かぼちゃ	キャベツ, 玉葱, ねぎ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押 麦), 薄力粉, 上 白糖	米ぬか油, ごま(い り), 油
13 (木)	酢飯		子ぎつね寿司の具 大根のあつあつ煮 おいものケーキ	734	23.5	豚ひき肉, 油揚 げ, 鶏肉, 白みそ, 鶏卵	牛乳, 調理用1L 牛乳	にんじん	しょうが, だいこ ん	水稲穀粒(精白米), 上白糖, 三温糖, 板 こんにゃく, さつ まいも, 薄力粉	油, 有塩バター
17 (月)	東松山の焼き鳥丼		すごいぞ彩玉ナムル 冬瓜とたまごの トロトロ煮	750	33.7	豚肉, 赤みそ, 鶏肉鶏卵	牛乳	フロッコリー, こ まつな	しょうが, にんに く, ねぎ, 玉葱, か ぶ, 干し椎茸, と うが, えのきた け	水稲穀粒(精白米), 三温糖, でん ぷん	油, ごま油, 白ごま (乾)
18 (火)	舟運いろはうどん		れんこんのステーキ	669	35.6	鶏肉, 蒸しかまぼ こ, 油揚げ, 鶏肉 ひき肉, 大豆, 赤 みそ	牛乳	にんじん	玉葱, はくさい, 干し椎茸, ねぎ, れんこん	うどん, かたくり 粉, 上白糖, パン 粉	米ぬか油
19 (水)	小江戸カレー		パンチビーンズサラダ	832	28.2	豚ももこま肉, 大 豆, かつお節	牛乳	にんじん, ほうれ んそう, こまつな	しょうが, にんに く(りん茎), 玉葱, りんご, キャベツ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ, さつま いも, 薄力粉, でん ぷん	米ぬか油, 米ぬか油
20 (木)	白飯		さんまの塩焼き 青菜と揚げの和え物 川島呉汁	756	37.9	さんま, 油揚げ, かつお節, 鶏肉, 木綿豆腐, 白み そ, 大豆, 豆乳	牛乳	ほうれんそう, に んじん, こまつな	だいこん, もやし, ごぼう, ぶなし めじ, ねぎ, す いき	水稲穀粒(発芽玄 米)	
21 (金)	きなこトースト		かぼちゃとベーコンの シーザーサラダ 鶏肉と根菜のスープ	712	29.3	きな粉, ベーコン, 鶏 肉	牛乳, 生クリーム, 調理用1L牛乳, ス キムミルク, パル メザンチーズ	日本かぼちゃ, フ ロッコリー, にん じん, パセリ	キャベツ, トマト, 缶 詰, きゅうり, にんに く, 玉葱, マッシュ ルーム ライ久	食パン, 三温糖, じゃがいも, 薄力 粉	有塩バター, 米ぬか 油, マヨネーズ
25 (火)	昆布ごはん		おでん 白和え	654	34.0	鶏肉, うずら卵, 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	にんじん, ほうれ んそう	だいこん	水稲穀粒(精白米), 大 麦(七分つき押麦), 三 温糖, 板こんにゃく, さ といも, 突きこんにゃ く, 上白糖	米ぬか油, ごま(い り)
26 (水)	しゃくし菜ごはん		みそポテト 高麗なべ風スープ	791	30.2	白みそ, 豚こま 肉, 木綿豆腐, 赤 みそ, 豆乳	牛乳	にんじん	にんにく, ねぎ, だ いこん, キャベツ, 干し椎茸, マイルド 松 チ	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	油, ごま油, 米ぬか 油, ごま(いり)
27 (木)	だいこんとツナの Pasta		ホワイトシチュー さんちゃんのにんご	744	29.6	まぐろ缶詰, ベー コン, 鶏肉	牛乳, 調理用1L牛 乳, 生クリーム	こまつな, にんじ ん, フロッコリー	にんにく, だいこ ん, 玉葱, ぶなし めじ, りんご	スパゲティ 半分, じゃがい も, 薄力粉	米ぬか油, オリーブ 油, 有塩バター
28 (金)	ターメリックライス		トキハソースの ミートライス スタミナ浅漬け 白菜のあったか風スープ	767	32.4	豚ひき肉, 牛ひき 肉, 赤みそ, 鶏肉,	牛乳, パルメザン チーズ, こんぶ	にんじん	しょうが, にんに く, 玉葱, セロリー, キャベツ, きゅう り, かぶ, はくさい, ねぎ	水稲穀粒(精白米), 三温糖	三温糖

- ★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 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。