

9月予定献立表

令和7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
1月	トマトドライカレー		夏野菜のツナサラダ	746	27.9	鶏ひき肉,豚ひき肉,ゆで大豆,ツナ缶	牛乳	にんじん,赤ピーマン,オクラ	しょうが,にんにく,玉葱,トマト缶,なす,きゅうり	精白米、大麦、砂糖、じゃがいも	油、バター、オリーブ油
2火	麦ご飯		ビタミンたっぷり夏そば 冬瓜のとり汁 梨	664	30.3	豚ひき肉,赤みそ,むぎえび,鶏肉	牛乳	青ピーマン,赤ピーマン	にがうり,しょうが,にんにく,玉葱,干し椎茸,とうがん,きゅうり,なす	精白米、大麦、砂糖、かたくり粉	油
3水	コッペパン		白身魚のフライ 玉ねぎドレッシングサラダ チリコンカン	758	38.5	メルルーサ、ゆで大豆,豚もも肉	牛乳	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし,玉葱,にんにく	コッペパン、薄力粉、パン粉、ジャガイモ、砂糖	油
4木	潮風ピラフ		さっぱりポトフ つぶつぶみかんゼリー	676	23.4	ツナ缶、鶏もも肉,ひよこまめ,ウィンナー	牛乳,ひじき,しらす干し,寒天(粉)	にんじん,パセリ	にんにく,ｺｰﾝ缶,玉葱,キャベツ,かぶ,温州蜜柑ストロベリージュース,みかん缶	精白米、じゃがいも、砂糖	オリーブ油、バター
5金	太陽のつけ麺		海藻サラダ	800	32.9	豚骨,豚ひき肉	牛乳,パルメザンチーズ,カットわかめ	トマト,赤ピーマン	にんにく,玉葱,セロリ,ぶなしめじ,トマト缶,きゅうり,キャベツ,ｺｰﾝ缶	蒸し中華麺、薄力粉、砂糖	オリーブ油、ごま、ごま油
8月	ごぼうのじゅうしい		豚バラ肉と ゴーヤの炒め物 アガラサー	780	30.7	豚ひき肉,さつま揚げ,豚ばら肉,豚こま肉,たまご,豆乳	牛乳	にんじん,万能ねぎ,こまつな	干し椎茸,ごぼう,しょうが,にんにく,玉葱,もやし,にがうり	精白米、砂糖、薄力粉、黒砂糖	油、ごま油
9火	さつまいもご飯		高野豆腐の甘辛焼き 蒸し鶏と野菜のごまあえ	732	27.5	高野豆腐、鶏手羽肉	牛乳	こまつな,にんじん	ねぎ,もやし,キャベツ	精白米、もち米、かたくり粉、砂糖	ごま、油、ごま油
10水	白飯		さんまの梅煮 ハリハリ漬 豆腐とわかめの味噌汁	725	31.1	さんま筒形,油揚げ,木綿豆腐,みそ	牛乳,カットわかめ	にんじん,だいこん葉	しょうが,ねぎ,梅干し,キャベツ,切干しだいこん,玉葱	精白米、砂糖	
11木	スタミナおろしソースパスタ		バリバリサラダ	643	29.5	豚肩ロース	牛乳	万能ねぎ,こまつな,にんじん,皮むき枝豆、ビーツ	にんにく,しょうが,玉葱,だいこん,キャベツ,もやし,ｺｰﾝ缶	スパゲティー、砂糖、かたくり粉、ワンタンの皮	油、ごま、ごま油
12金	ガーリックライス		フェイジョアード パステウ	763	28.0	無塩せきショルダー、ｺｰﾝ,豚こま肉,ウィンナー,いんげんまめ,豚ひき肉	牛乳	にんじん,パセリ	玉葱,にんにく,トマト缶	精白米、かたくり粉、じゃがいも、薄力粉	油
15月	敬老の日										
16火	白飯		家常豆腐 中華風卵ｺｰﾝのスｰﾌﾟ	716	29.6	生揚げ,豚ひき肉,ﾊｰｺﾝ,たまご	牛乳	にんじん,チンゲンツアイ	干し椎茸、筍缶,キャベツ,玉葱,もやし,ねぎ,しょうが,にんにく,ｺｰﾝ缶	精白米、砂糖、かたくり粉	油、ごま油
17水	白飯		鶏肉の生姜焼き カラフル胡麻和え かぶとわかめの味噌汁	703	37.7	鶏成鶏肉胸(皮なし),油揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳,カットわかめ	こまつな,にんじん	玉葱,しょうが,にんにく,もやし,ねぎ、かぶ	精白米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油、ごま
18木	3年生修学旅行			648	35.5	あかうお、ゆで大豆	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん	しょうが、干しいたけ、玉ねぎ、キャベツ	精白米、砂糖、かたくり粉、糸こんにゃく、じゃがいも	油
	白飯		赤魚の煮つけ 大豆とひじきの煮物 じゃがいもと揚げの味噌汁			豚肉、焼き竹輪、油揚げ、味噌					
19金	3年生修学旅行・2年生校外学習			858	26.1	豚肉、ひよこ豆、味噌、豆乳	牛乳、寒天	にんじん、小松菜、	玉ねぎ、キャベツ、ｺｰﾝ、枝豆 レモン汁	子供パン、薄力粉、パン粉、砂糖、はちみつ	油、ごま ノン エッグマヨネーズ
	手作りカレーパン		胡麻豆乳ドレッシング サラダ はちみつレモンゼリー								
22月	3年生修学旅行振替休業日			817	27.6	豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ	うどん、里芋、こんにゃく、さつまいも、砂糖、白玉粉、上新粉	油、ごま
	味噌けんちんうどん		ごま団子(2個)								
23火	秋分の日										
24水	白飯		具だくさんおさつ煮 ワカメとツナの和え物	684	26.1	豚こま肉,生揚げ,ツナ缶	牛乳,カットわかめ	にんじん	玉葱,きゅうり,キャベツ	精白米、大麦、しらたき、砂糖、さつまいも	ごま油
25木	具だくさんの親子丼		ほうれん草の和え物 五目味噌汁	733	35.8	鶏肉もも,たまご,木綿豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,きざみのり	にんじん,さやえんどう,ほうれんそう	玉葱,干し椎茸,もやし,ｺｰﾝ缶,だいこん,ねぎ	精白米、砂糖、かたくり粉、こんにゃく	ごま、ごま油
26金	戻りかつおたきこみごはん		いろどりサラダ かぼちゃの味噌汁	697	30.6	かつお、無塩せきﾎｰｸﾊﾑ,油揚げ,白みそ	牛乳	赤ピーマン,西洋かぼちゃ,にんじん	しょうが,きゅうり,キャベツ,レモン(果汁.),ごぼう,玉葱,ねぎ	精白米、かたくり粉、砂糖	油、ごま
29月	カレーピラフ		レモンバジルから揚げ 油揚げと小松菜のスープ	684	30.6	ツナ缶,鶏もも肉,鶏むね肉、油揚げ	牛乳	にんじん,ﾊﾞｼﾞﾙ,こまつな	玉葱,ｺｰﾝ缶,しょうが,にんにく,レモン,ぶなしめじ,ねぎ	精白米、かたくり粉	油、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。