

# 10月の献立表

新座市立第二中学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				E値 - (kcal) たんぱく質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
10月3日(月)・10月4日(火)は朝霞地区新人戦のため給食はありません						
5 (水)	きのこの炊込みご飯 胡麻和え 牛乳	あぶらあげ ぶり 牛乳	米 むぎ 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油 こ ま	干しいたけ ぶなしめ じ しいたけ にんじん みつば しょうが もや し こまつな	酒 塩 醤油 みりん	787 30.4
6 (木)	ミートビーンズスパゲティ フレンチサラダ 牛乳	ぶた肉 とりレバー チーズ だいず 牛乳	スパゲティ なたね油 薄力粉 オリーブ油 砂 糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ぶどう酒 ケチャッ プ・ビュレ ウス ター 醤油 塩 こ しょう 酢	818 33.2
7 (金)	ウインナーピラフ 蒸し鶏のクリームソース キャベツのサラダ 牛乳	ウインナー とり肉 牛 乳 クリーム チーズ ハム	米 むぎ バター なた ね油 薄力粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン エリンギ ぶなし めじ こまつな キャ ベツ レモン汁	塩 こしょう ぶどう酒 パプ リカ 酢 辛子 醤油	788 37.3
11 (火)	五目あんかけ焼きそば レモンとミルクの寒天 牛乳	ぶた肉 えび イカ う すら卵 牛乳 寒天	蒸し中華めん サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 人 参 玉葱 筍 干しい たけ もやし はくさい レモン汁	酒 塩 醤油 こしょう 酢	824 33.9
12 (水)	鶏ごぼうご飯 じゃがいものそぼろあんかけ 即席漬け 牛乳	とり肉 こんぶ ぶた肉 牛乳	米 むぎ 砂糖 じゃが いも なたね油 でん粉 ごま油	ごぼう にんじん こま つな きゅうり だいこ ん	醤油 酒 塩 みりん ラー油	738 26.2
13 (木)	わかめご飯 豚肉の生姜焼き 大根の味噌汁 牛乳	わかめ ぶた肉 あぶ らあげ 牛乳	米 むぎ サラダ油 で ん粉	ゆかり たまねぎ にん じん 青ピーマン しょ うが ねぎ だいこん こまつな	酒 醤油 みり ん みそ	737 30.1
14 (金)	さつまいもご飯 鱈の辛子風味フライ ピリ辛きゅうり 牛乳	とり肉 あぶらあげ あ じ 鶏卵 あおりの 牛 乳	米 むぎ さつまいも なたね油 ごま 薄力粉 パン粉 砂糖 ごま油	ぶなしめじ にんにく きゅうり	酒 醤油 みり ん 辛子 酢 塩 ラー油	766 29.3
17 (月)	麦ご飯・小松菜のふりかけ さんまの生姜煮 野菜の味噌汁 牛乳	かつおぶし ちりめん じゃこ さんま あぶら あげ 牛乳	米 むぎ 砂糖 ごま じゃがいも	こまつな しょうが キャベツ たまねぎ	みりん 醤油 塩 酒 酢 コ チュジャン み そ	832 32
18 (火)	親子うどん いかの天ぷら みかんゼリー 牛乳	とり肉 鶏卵 イカ 鶏 卵 ゼラチン 寒天 牛 乳	冷凍うどん 砂糖 でん 粉 薄力粉 なたね油	ほうれんそう わかめ にんじん ねぎ みか ん缶	酒 みりん 醬 油 塩	738 39.3
19 (水)	ドライカレー シェルマカロニのサラダ 牛乳	ぶた肉 牛乳	米 むぎ 砂糖 なたね 油 薄力粉 マカロニ はちみつ	たまねぎ にんじん に んにく しょうが きゅ うり キャベツ	塩 こしょう ぶ どう酒 醤油 う すター ケチャッ プ からし 酢	821 33.1
20 (木)	二色揚げパン 豆腐入り肉団子スープ プリン 牛乳	きな粉 とり肉 ぶた肉 鶏卵 とうふ 牛乳	子供パン なたね油 砂 糖 ココア アーモンド でん粉 はるさめ ごま 油 プリン	切干し大根 しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 酒 醤油	783 35.2
21 (金)	卵と海老のチャーハン わかめスープ 杏仁豆腐 牛乳	とり肉 えび 鶏卵 とうふ わかめ 牛乳 クリーム 寒天	米 むぎ サラダ油 ご ま油 ごま 砂糖	しょうが にんにく ね ぎ こまつな パイン缶 黄桃缶 みかん缶	塩 こしょう 醤油 酒 ぶど う酒	779 29
24 (月)	昆布ご飯 秋刀魚のおろしソース 豆腐とじゃがいもの味噌汁 牛乳	こんぶ とり肉 あぶら あげ さんま とうふ 牛乳	米 むぎ 砂糖 でん粉 なたね油 じゃがいも	にんじん しょうが だ いこん あさつき ねぎ こまつな	清酒 みりん しょうゆ 穀物 酢 精製塩 み そ	844 30.5
25 (火)	さきたまライスボール かぼちゃのいが栗コロッケ チキンサラダ 牛乳	ぶた肉 鶏卵 とり肉 牛乳	さきたまライスボール なたね油 薄力粉 素麺 ごま油	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり に んじん	塩 こしょう ソース ぶどう 酒 酢 醤油	809 33.3
26 (水)	小柱ご飯 なめこの味噌汁 鶏肉と大根の中華煮 牛乳	ほたて水煮 あぶらあげ とうふ わかめ うすら 卵 とり肉 牛乳	米 むぎ サラダ油 砂 糖 でん粉	たけのこ にんじん な めこ ねぎ しょうが たまごんにゃく だいこ ん 干しいたけ	醤油 酒 みり ん みそ だし ソース	737 30.2
27 (木)	ちゃんぽんうどん キャラメルポテト 牛乳	ぶた肉 なんと バター 牛乳	冷凍うどん でん粉 ご ま油 さつまいも なた ね油 砂糖	干しいたけ たけのこ にんじん もやし はく さい ねぎ	酒 塩 しょう ゆ こしょう	711 22.4
28 (金)	カレーライス ツナサラダ 牛乳	ぶた肉 ツナ 牛乳	米 むぎ じゃがいも 薄力粉 バター はちみ つ なたね油 ごま油	しょうが にんにく た まねぎ にんじん キャ ベツ だいこん プロッ コリー	ぶどう酒 加-粉 ウスター 醤油 ケチャ ップ 塩 こしょう ガラム 酢 辛子	867 28.2
☆☆☆学校公開日☆☆☆☆ 私たちの食文化 ～和食の献立～						
29 (土)	麦ご飯 鯖の味噌煮 辛子和え すまし汁 牛乳	さば ちくわ とり肉 なんと わかめ 牛乳	米 むぎ 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん	酒 酢 みり ん みそ 辛子 塩 醤油	880 36.8

●献立は変更することがあります。

●10月11日(火)に給食費・副教材費の引き落としがあります。ご協力お願いいたします。

