

10月の献立表

★マークは、6月の給食コンクールで金のしゃもじ賞獲得クラスのリクエストメニューです！詳しくは裏面へ。

新座市立第二中学校

日付	飲物	こんだて	おもな食品	1人分(kcal) 1人分(質(g))
3 (水)	牛乳	塩バターコーンラーメン★ ツナ餃子★	蒸し中華麺(小麦粉 食塩 かんすい) 豚肉 もやし 白菜 人参 ニラ コーン きくらげ しょうが にんにく サラダ油 バター 鳥がら 豚骨 塩 こしょう 酒 餃子の皮 ツナ 玉葱 チーズ 塩 こしょう サラダ油 小麦粉	879 31.9
4 (木)	牛乳	わかめご飯 鶏の唐揚げ★ ほうれん草の胡麻和え	米 麦 酒 炊き込みわかめ 鶏肉 酒 醤油 こま油 しょうが にんにく 片栗粉 薄力粉 サラダ油 ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 こま油 白ごま	750 25.6
5 (金)	牛乳	栗ご飯 豚汁 ますのゆず味噌だれ	米 麦 栗 人参 油揚げ 干しいたけ 酒 みりん 醤油 塩 サラダ油 砂糖 クチナシ色素 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 豆腐 みそ サラダ油 けずり節(鯖・かつお) ます 酒 片栗粉 サラダ油 西京味噌 砂糖 ゆず 醤油	848 35.0
9 (火)	お茶	チキンカツカレー★ サイダーゼリーボンチ★	カレーライス:米 麦 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも にんにく しょうが カレー粉 小麦粉 サラダ油 ウスターソース 醤油 蜂蜜 トマトケチャップ ガラムマサラ 塩 こしょう 赤ワイン チキンカツ:鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 サラダ油 サイダー みかん缶 バイン缶 黄桃缶 砂糖 白ワイン アガー	817 25.2
10 (水)	★ヨーグルト	きな粉揚げパン★ 豆腐入り肉団子スープ★	米粉パン(米粉 小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC) 鶏肉 豚肉 鶏卵 豆腐 切干大根 塩 こしょう しょうが 酒 片栗粉 干しいたけ 人参 玉葱 キャベツ 春雨 醤油 こま油	795 39.6
11 (木)	牛乳	卵と海老のチャーハン 白菜とウィンナーのスー りんご	米 麦 鶏肉 えび 鶏卵 小松菜 ねぎ しょうが にんにく 醤油 こま油 サラダ油 塩 こしょう 鳥がら ウィンナー 白菜 もやし 人参 ねぎ 春雨 干しいたけ 塩 こしょう 醤油 酒 りんご	725 30.6
12 (金)	牛乳	味噌ラーメン★ ポテトサラダ★	蒸し中華麺(小麦粉 食塩 かんすい) 豚肉 キャベツ もやし 人参 ニラ コーン しょうが にんにく サラダ油 鳥がら 豚骨 塩 こしょう 酒 ラー油 背油 じゃがいも 人参 コーン きゅうり 塩 こしょう マヨネーズ	789 29.6
15 (月)	牛乳	金平ご飯 里芋の唐揚げ ちくわサラダ	米 麦 ごぼう 人参 しらたき 油揚げ 白ごま 砂糖 醤油 みりん 酒 けずり節(鯖・かつお) サラダ油 里芋 しょうが にんにく 片栗粉 醤油 サラダ油 ちくわ キャベツ きゅうり 人参 コーン サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう 洋からし	772 22.5
16 (火)	牛乳	ツナときのこのペペロンチーノ コーンサラダ カフェオレゼリー	スパゲティ ツナ ベーコン 玉葱 エリンギ しめじ キャベツ にんにく 唐辛子 白ワイン 醤油 こしょう 刻みのり サラダ油 キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 塩 醤油 白ワイン こしょう 砂糖 牛乳 生クリーム コーヒー 砂糖 粉寒天	757 27.5
17 (水)	牛乳	炊き込みピビンパ 玉子のトックのスープ	米 麦 豚肉 豆腐 人参 ほうれん草 もやし ねぎ にんにく しょうが みりん 豆板醤 ラー油 白ごま 醤油 砂糖 酢 こま油 若鶏 トック 鶏卵 人参 白菜 きくらげ 片栗粉 醤油 こしょう 塩 鳥がら	768 29.3
18 (木)	牛乳	中華丼 春雨サラダ	米 麦 豚肉 えび いか うずら卵 人参 玉葱 筍 干しいたけ きくらげ 白菜 青梗菜 しょうが にんにく 醤油 砂糖 塩 こしょう こま油 オイスターソース 片栗粉 酒 サラダ油 ハム きゅうり もやし 人参 きくらげ 春雨 醤油 砂糖 洋からし こま油 酢	718 30.5
19 (金)	牛乳	大豆入りひじきご飯 じゃが芋の旨煮 白菜の即席漬	米 麦 豚肉 油揚げ 人参 ひじき 切干大根 大豆 糸こんにゃく 醤油 砂糖 鶏肉 高野豆腐 ちくわ 玉葱 人参 じゃがいも こんにゃく 筍 サラダ油 砂糖 酒 みりん 醤油 白菜 人参 きゅうり 塩 一味唐辛子 醤油 塩	743 32.2
22 (月)	牛乳	ゆかりご飯 秋刀魚の蒲焼き風 味噌けんちん汁	米 麦 ゆかり さんま 酒 片栗粉 サラダ油 砂糖 みりん 醤油 しょうが 人参 ごぼう 大根 里芋 ねぎ 油揚げ 豆腐 こんにゃく みそ サラダ油 けずり節(鯖・かつお)	863 29.4
23 (火)	牛乳	ちゃんぽんうどん チーズちくわの磯辺揚げ	うどん 豚肉 なんと 人参 もやし 白菜 ねぎ 筍 干しいたけ 酒 塩 醤油 こしょう 片栗粉 こま油 ちくわ チーズ 小麦粉 鶏卵 青のり サラダ油 塩	716 31.9
24 (水)	牛乳	麦ご飯 小魚のふりかけ 里芋と大根のそぼろ煮 真だくさん味噌汁	米 麦 かつお節 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 みりん 塩 白ごま 鶏肉 里芋 人参 大根 生揚げ 醤油 砂糖 酒 みりん けずり節(鯖・かつお) サラダ油 片栗粉 玉葱 じゃがいも 人参 えのき ほうれん草 油揚げ みそ けずり節(鯖・かつお)	790 34.6
25 (木)	牛乳	ドライカレー ツナサラダ	米 麦 豚肉 玉葱 人参 にんにく しょうが 塩 こしょう 赤ワイン 砂糖 醤油 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 小麦粉 カレー粉 サラダ油 ツナ キャベツ 大根 ブロッコリー 人参 サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう こま油 辛子	854 35.4
26 (金)	牛乳	チキンライス ポテトコロッケ 野菜のソテー	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム バター 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 こしょう パセリ サラダ油 じゃがいも マッシュポテト 鶏肉 玉葱 鶏卵 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース 塩 こしょう ほうれん草 玉葱 人参 コーン にんにく サラダ油 塩 こしょう 醤油	886 33.5
☆☆☆☆ 学校公開日 ☆☆☆☆				
27 (土)	牛乳	昆布ご飯 揚げ出し豆腐 かぶときゅうりのピリ辛漬	米 麦 鶏肉 糸昆布 油揚げ 人参 サラダ油 酒 砂糖 みりん 醤油 豆腐 大根 なめこ 片栗粉 小麦粉 サラダ油 みりん 醤油 砂糖 けずり節(鯖・かつお) かぶ きゅうり 人参 塩 醤油 酢 砂糖 こま油 ラー油	761 27.6
30 (火)	牛乳	ほうれん草とベーコンの和風スパゲティ カリカリサラダ Feヨーグルト	スパゲティ にんにく 唐辛子 ベーコン 玉葱 エリンギ しめじ ほうれん草 みりん 塩 こしょう 醤油 刻みのり じゃがいも キャベツ ブロッコリー 人参 コーン サラダ油 酢 Feヨーグルト(砂糖 乳製品 バイン・りんご・もも・オレンジ・みかん果汁 コーン油 増粘多糖類 寒天 香料 クエン酸Na 酸味料)	737 27.2
☆☆☆☆ ハロウィン 献立 ☆☆☆☆				
31 (水)	牛乳	フラワーパン 鶏肉のはちみつレモンソース 花野菜サラダ パンブキンポタージュ	フラワーパン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC) 鶏肉 白ワイン 醤油 片栗粉 小麦粉 蜂蜜 砂糖 レモン果汁 サラダ油 キャベツ カリフラワー ブロッコリー きゅうり コーン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう 醤油 かぼちゃ 玉葱 バター 小麦粉 牛乳 バター 生クリーム パセリ 鳥がら	889 29.6

●献立は変更する場合があります。

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