



8・9月の予定献立表



今月の給食目標
しせいよく、じょうずにたべよう

しきしりつむねおがだいさんしょうがっこう
志木市立宗岡第三小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
27	木	ポークカレー	ぎゅうにゅう	カラフルこんにやくサラダ ぶどうヨーグルト	526	18	ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん かいそう チーズ スキムミルク こんにやく ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり ホールトマト	ごはん じゃがいも こめあぶら バター オリーブオイル ごまあぶら こむぎこ じょうはくとう
28	金	うぐいすきなこあげパン	ぎゅうにゅう	やきにくサラダ ABCマカロニスープ	776	28.8	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ぶたにく	きゃべつ にんじん えのきたけ しめじ さやいんげん もやし たまねぎ にんにく	こめこパン こめあぶら ごま ごまあぶら マカロニ
31	月	ごはん	ぎゅうにゅう	めかじきのやくみソースがけ いそかあえ ごもくみそしる	569	24.6	ぎゅうにゅう めかじき のり あぶらあげ いたこんにやく	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも ごまあぶら こめあぶら バター でんぶん オリーブオイル さんおんとう
9月									
1	火	スライスパン	ぎゅうにゅう	スパイシーチキン はるさめサラダ やさいスープ	631	29.1	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きゃべつ きゅうり レモン あかピーマン たまねぎ えのきたけ ふなしめじ にんにく	はるさめ スライスパン さんおんとう
2	水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ホキのさいきょうやきふ とうがんのみそしる ブルー	520	24.2	ぎゅうにゅう わかめ ホキ あぶらあげ みそ	とうがん にんじん だいこん ねぎ ブルー	ごま ごはん さんおんとう
3	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク パリパリサラダ	593	20.4	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり トマトピューレ きゃべつ	ごはん 万タンのかわ ごまあぶら さんおんとう さんおんとう じゃがいも
4	金	ひじきチャーハン	ぎゅうにゅう	いかのしせんふうやき ちゅうかスープ	542	21	ぎゅうにゅう ひじき やきぶた いか とりにく	ばんのうねぎ ねぎ しょうが にんじん もやし しいたけ とうもろこし いら	ごはん こめあぶら ごまあぶら さんおんとう ラー油 はるさめ
7	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナスソースがけ ミニトマト じゃがいもたまねぎのみそしる	567	21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ りんご だいこん こねぎ にんじん トマト	ごはん じゃがいも ごま こめあぶら
8	火	こうめごはん	ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき さわにわん	520	25.8	ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく みそ	うめ あおピーマン きゃべつ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ たけのこ わけぎ	ごはん おおむぎ こめあぶら じょうはくとう バター でんぶん
9	水	ねぎたつぷりラーメン	ぎゅうにゅう	てづくりギョーザ	690	26.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やきぶた	にんにく しょうが にんじん もやし きゃべつ たまねぎ ねぎ いら	こめあぶら ごまあぶら ギョーザのかわ でんぶん ちゅうかめん ラー油
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 わかめスープ	576	26.1	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく みそ	もやし にんじん えだまめ きゅうり にんにく ねぎ いら たけのこ もやし えのきたけ	ごはん こめあぶら さんおんとう でんぶん ごま
11	金	チキンライス	ぎゅうにゅう	つぶつぶコーンスープ てづくりカルピスゼリー	614	22.8	ぎゅうにゅう かんてん チーズ ベーコン とりにく スキムミルク	にんにく たまねぎ ケチャップ とうもろこし パセリ みかんかん にんじん	ごはん おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	チーズハンバーグ ピーンズサラダ いろいろやさいのスープ	611	28.8	ぎゅうにゅう だいた とうふ たまご チーズ ぶたにく ひよこめめ ハム ベーコン	たまねぎ ケチャップ とうもろこし きゃべつ きゅうり にんじん いんげんまめ こまつな	パンこ さんおんとう じゃがいも
15	火	ごはん	ぎゅうにゅう	てづくりさけメンチ ポイルキャベツ さといものみそしる	627	27.2	ぎゅうにゅう さけ わかめ あぶらあげ みそ とりにく たまご	さといも ねぎ だいこん きゃべつ にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし	ごはん ごまあぶら パンこ でんぶん こめあぶら
16	水	カレーうどん	ぎゅうにゅう	カレーうどんスープ れんこんいりきんぴら	648	20.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく いたこんにやく	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう さやいんげん れんこん	うどん じゃがいも ごま こめあぶら じょうはくとう でんぶん さんおんとう
17	木	ジャンパラヤ	ぎゅうにゅう	コーンときゃべつのサラダ クラムチャウダー	603	20.8	ぎゅうにゅう いか ソーセージ スキムミルク ベーコン あさり なまクリーム	さやいんげん にんじん とうもろこし ホールトマト たまねぎ きゃべつ きゅうり パセリ	ごはん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ
18	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ソースカツ ほうれんそうとえのきのスープ	682	28.4	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	きゃべつ ほうれんそう えのき ねぎ	ごはん おおむぎ こむぎこ パンこ こめあぶら でんぶん ごまあぶら
24	木	ごもくずし	ぎゅうにゅう	きゅうりのすのもの おつきみだんご	554	16.6	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり わかめ	にんじん しめじ ごぼう しいたけ えのき きゅうり	ごはん ごま さんおんとう こめあぶら だんご
28	月	ツイストパン	ぎゅうにゅう	ミートボールいりトマトシチュー ツナわかめサラダ	620	25.9	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご スキムミルク ツナ わかめ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレ きゃべつ きゅうり とうもろこし	ツイストパン パンこ でんぶん こめあぶら じゃがいも じょうはくとう ごま ごまあぶら
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーなす キムチあつあつスープ	521	19.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もやし にんじん えのき いら なす ねぎ しょうが にんにく しいたけ いら キムチ	ごはん さんおんとう ごまあぶら ラー油 でんぶん こめあぶら
30	水	やきとりどん	ぎゅうにゅう	むぎごはん はるさめスープ ほうれんそうのしおこんぶあえ	649	25.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ	ねぎ えのき しめじ にんじん しょうが もやし しいたけ ほうれんそう	ごはん こめあぶら はるさめ さんおんとう おおむぎ でんぶん ごまあぶら

☆毎月19日は食育の日です。今月は「食事をする姿勢」についてご家庭でも話をしてみませんか？
☆9月2日(水)は給食集金日です。今月は5350円となっております。お忘れのないよう、よろしくお願いいたします。