



# 10月の予定献立表



今月の給食目標  
なかよくたべよう  
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)	おもにからだのちようしを 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					
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき いそかあえ とうふのみそしる	521	20.4	ぎゅうにゅう さば のり わかめ とうふ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ しめじ だいこん	ごはん
2	火	ペスカトーレ	ぎゅうにゅう	せんぎりやさいのスープ てづくりアップルパイ	653	24.7	ぎゅうにゅう ハム えび いか あさり ツナ ベーコン	トマト たまねぎ エリンギ セロリ にんにく かぶ とうもろこし にんじん きやべつ りんご レモン	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ パター サラダあぶら グラニューとう
3	水	ちゅうかどん	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ ぶどうたべくらべ (きよほう・シャインマスカット)	589	22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご とりにく	きやべつ たまねぎ しょうが にんにく にんじん とうもろこし しいたけ ねぎ こねぎ しめじ もやし チンゲンサイ とうもろこし きくらげ きよほう シャインマスカット	ごはん おおむぎ じょうはくとう ごまあぶら でんぶん ラー油 ワンタンのかわ
4	木	本の中から献立 きつねつげうどん	ぎゅうにゅう	☆ばばあちゃんの なんでも おこのみやき☆ ばばあちゃんのおこのみやき	626	24.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぶたにく わかめ あおのり	もやし きやべつ しいたけ こまつな ねぎ えのき たまねぎ	うどん ちゅうかめん さんおんとう こむぎこ こめぬかあぶら
5	金	さんまにチャレンジ			634	23.5	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく	ごはん ごま
9	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのしおやき だいこんおろし こんさいのごまふうみじる					
10	水	みそラーメン	ぎゅうにゅう	ナムル	638	23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	もやし にんじん きやべつ たまねぎ にら ねぎ とうもろこし にんにく しょうが こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら ごま ラー油
11	木	コッペパン	ぎゅうにゅう	フライドフィッシュ きやべつとしおこんぶサラダ マカロニいりやさいスープ	647	22.4	ぎゅうにゅう モーカ たまご こんぶ ベーコン	きゅうり きやべつ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えのき にんにく チンゲンサイ	コッペパン こむぎこ パンこ こめぬかあぶら さんおんとう ごまあぶら オリーブオイル
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ きりぼしだいこん やさいのみそしる	638	25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご おから とうふ チーズ あぶらあげ	トマト きりぼしだいこん にんじん こんにやく しいたけ さやいんげん はくさい ほうれんそう	ごはん おしむぎ ごま さんおんとう サラダあぶら
15	月	やきとりどん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ ヨーグルト	624	24.8	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	ねぎ もやし にんじん しょうが しいたけ	ごはん おおむぎ はるさめ でんぶん さんおんとう こめぬかあぶら
16	火	わかめうどん	ぎゅうにゅう	ちくわの2しよくてんがら	568	21.2	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あぶらあげ たまご わかめ あおのり	にんじん えのき こまつな ねぎ たまねぎ	うどん こむぎこ こめぬかあぶら
17	水	6年生ファイト! こんだて☆			645	24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	もやし きやべつ にんじん にら とうもろこし こんにやく こねぎ あかピーマン しめじ こまつな だいこん キムチ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ごま でんぶん
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	やきにくサラダ かきたまスープ					
19	金	ピラフ	ぎゅうにゅう	チキンのハーブパンこやき やさいスープ	609	24.6	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン チーズ	きやべつ たまねぎ にんじん バジル エリンギ にんにく あおピーマン マッシュルーム とうもろこし	ごはん パンこ パター オリーブオイル
22	月	ちゅうかごもくごはん	ぎゅうにゅう	はるさめサラダ ちゅうかみそスープ	629	20.8	ぎゅうにゅう やきぶた いか ぶたにく	にんじん えのき たけのこ ねぎ とうもろこし しいたけ にんにく もやし きやべつ えだまめ まいたけ たまねぎ あかピーマン	ごはん ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら
23	火	やきそば	ぎゅうにゅう	じゃがまるくん みかん	645	23.3	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ もやし にんじん きやべつ にんにく しょうが あおピーマン みかん	ちゅうかめん じゃがいも こめぬかあぶら でんぶん
24	水	おやこどん	ぎゅうにゅう	やさいのそくせきづけ さといもじる	608	24.2	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく のり あぶらあげ	たまねぎ だいこん きやべつ ねぎ ごぼう こんにやく にんじん	ごはん おしむぎ さといも さんおんとう ごまあぶら
25	木	はちみつトースト	ぎゅうにゅう	もやしのあえもの しゅんやさいのクリームシチュー	649	20.9	ぎゅうにゅう とりにく わかめ チーズ スキムミルク	もやし きやべつ エリンギ パセリ かぼちゃ たまねぎ にんじん	しょくパン パター はちみつ グラニューとう ごまあぶら はくりきこ さつまいも
26	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	とりのからあげ 3しよくこんにやくサラダ すましじる	598	24.5	ぎゅうにゅう とりにく かいそう かんてん とうふ わかめ	きやべつ だいこん えのき しいたけ こんにやく さやいんげん にんじん しょうが にんにく	ごはん げんまい さんおんとう ごまあぶら でんぶん こめぬかあぶら
27	土	☆学校公開日☆			648	23.4	ぎゅうにゅう ほき ちりめんじゃこ あおのり さくらえび	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しらたき とうもろこし ほうれんそう しいたけ にんにく しょうが	ごはん もち ごま ごまあぶら
30	火	ごはん	のみヨーグルト	さかなのづけやき てづくりカリカリふりかけ すいとんいりみそしる					
31	水	ハロウィン フオカッチャ	ぎゅうにゅう	☆本の中から献立 ☆おばけのアッチとドラキュラスープ☆ スパイシーチキン ドラキュラスープ	623	22.9	ぎゅうにゅう とりにく	トマト とうもろこし にんじん あかピーマン たまねぎ かぼちゃ しいたけ きやべつ にんにく	フオカッチャ オリーブオイル

☆3日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしく願いいたします。

☆毎日箸を持たせてください。

☆食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「〇〇の秋」について話をしてみませんか？

☆ は、志木市で取り組んでいる「減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。

