



8・9月の予定献立表

今月の給食目標
せいよく、はしをたたくもってたべよう！

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)
		しゅしよく	のみもの	おかず					
8/31	金	ナン 	ぎゆうにゆう 	キーマカレー にんじんドレッシングがけサラダ	674	25.7	ぎゆうにゆう ひよこまめ だいず ベーコン ぶたにく	トマト たまねぎ あおピーマン しょうが にんにく もやし きゃべつ とうみょう とうもろこし こんにやく にんじん	ナン オリーブオイル ラー油
9/3	月	ピリからキムチうどん 	ぎゆうにゆう 	とりてん	654	24.8	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご わかめ とりにく	にんじん えのき にんにく もやし ねぎ たら キムチ	うどん こむぎこ さんおんとう こめぬかあぶら
4	火	ポロネーゼスパゲッティ 	ぎゆうにゆう 	レタスとトマトのスープ パンチビーンズ	627	24.8	ぎゆうにゆう だいず しろいんげんまめ きんときまめ チーズ ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん セロリ エリンギ にんにく しょうが レタス	スパゲティ オリーブオイル バター でんぶん こむぎこ こめぬかあぶら
5	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	すぶた とうがんのスープ	634	24.3	ぎゆうにゆう とりにく たまご ぶたにく	トマト たまねぎ たけのこ ねぎ あおピーマン あかピーマン しめじ にんじん とうがん チンゲンサイ	ごはん でんぶん サラダあぶら さんおんとう こめぬかあぶら ごまあぶら
6	木	とりそぼろどん 	ぎゆうにゆう 	きりほしだいこんのみそしる	592	24.2	ぎゆうにゆう とりにく たまご あぶらあげ わかめ	たまねぎ さやいんげん しょうが しいたけ にんじん きりほしだいこん しらたき	ごはん おしむぎ さんおんとう サラダあぶら
7	金	ぶどうパン 	ぎゆうにゆう 	さかなのチーズパンこやき コーンサラダ ABCマカロニスープ	634	23.5	ぎゆうにゆう ホキ チーズ わかめ ぶたにく	きゃべつ にんにく とうもろこし たまねぎ しめじ ほうれんそう えのき にんじん あかピーマン パセリ	ぶどうパン パンこ マカロニ オリーブオイル じょうはくとう
10	月	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ヤンニョムチキン なすとズッキーニのかおりあえ トック	615	25.2	ぎゆうにゆう とりにく たまご ベーコン	ズッキーニ なす だいこん しいたけ トマト たまねぎ ねぎ ぼんのうねぎ たら	ごはん トック でんぶん サラダあぶら ごまあぶら こめぬかあぶら
11	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	あじのしおこうじやき もやしのあえもの とんじる	528	20.8	ぎゆうにゆう あじ わかめ ぶたにく とうふ	もやし にんじん えのき こんにやく きゃべつ たまねぎ	ごはん ごまあぶら ごま さんおんとう
12	水	ココアあげパン 	ぎゆうにゆう 	やきにくサラダ ミネストローネ	664	20.9	ぎゆうにゆう ぶたにく ウインナー だいず	きゃべつ だいこん こんにやく トマト とうもろこし にんじん こねぎ さやえんどう たまねぎ	こめコパン こめぬかあぶら ココア じょうはくとう ぎつこ じゃがいも サラダあぶら
13	木	チキンライス 	ぎゆうにゆう 	やさいスープ らぶく	554	19.8	ぎゆうにゆう とりにく	きゃべつ たまねぎ ズッキーニ トマト マッシュルーム えだまめ しめじ にんにく	ごはん パター ふ グラニューとう
14	金	🌸まごは(わ)やさしい献立🌸			588	23.9	ぎゆうにゆう さば わかめ ぶたにく だいず あおのり	ごぼう にんじん えのき ねぎ さやえんどう しょうが にんにく しいたけ	ごはん もちむぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら ごま こめぬかあぶら さんおんとう
		きんぴらごはん 	ぎゆうにゆう 	さばのあまからあげ すましじる					
18	火	🍜本の中から献立🍜 ☆こまったさんのラーメン☆			648	25.8	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく	もやし あおピーマン たら しいたけ にんにく きゃべつ しょうが きくらげ ねぎ	ちゅうかめん さんおんとう ごまあぶら ぎょうざのかわ サラダあぶら
		こまったさんの モヤシラーメン 	ぎゆうにゆう 	やきギョーザ					
19	水	🍷九州地方献立🍷			637	24.7	ぎゆうにゆう とりにく たまご いか	トマト きゅうり たまねぎ レモン きゃべつ たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん きび はくりきこ マヨネーズ こめぬかあぶら はるさめ サラダあぶら
		きびごはん(大分県) 	ぎゆうにゆう 	チキンなんばん(宮崎県) タイピーエン(熊本県) 					
20	木	じゃこたかなチャーハン 	ぎゆうにゆう 	たらのしょうゆバターやき とうふとなるとのスープ	578	22.4	ぎゆうにゆう たら とうふ しらす なた	たかな にんじん えのき きくらげ こねぎ	ごはん ごま ごまあぶら バター でんぶん
21	金	🌕中秋の名月 お月見献立🌕			656	27.8	ぎゆうにゆう ぶたにく きなこ	ごぼう にんじん ねぎ しょうが にんにく ぼんのうねぎ こんにやく たまねぎ	ごはん さいとも しらたまだんご さんおんとう しょうが
		ごはん 	ぎゆうにゆう 	ポークソテーたまねぎソース いもに きなこしらたま					
25	火	カレーうどん 	ぎゆうにゆう 	チキンサラダ	627	21.3	ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく ぶたにく	きりほしだいこん きゃべつ にんじん たまねぎ えのき ねぎ とうみょう	うどん でんぶん さんおんとう オリーブオイル
26	水	バーガーパン 	ぎゆうにゆう 	ごまやきチキン ツナごぼうサラダ はちみつレモンゼリー	622	23.3	ぎゆうにゆう とりにく ツナ ヨーグルト	きゃべつ ごぼう さやいんげん たまねぎ にんにく	バーガーパン でんぶん オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ はちみつレモンゼリー
27	木	マーボードーフどん 	ローヒーぎゆうにゆう 	わかめスープ	587	24.5	ぎゆうにゆう とうふ わかめ	たまねぎ にんじん こねぎ たら たけのこ きゃべつ しいたけ ねぎ	ごはん さんおんとう でんぶん ごまあぶら サラダあぶら

☆9月5日(水)は給食集金日です。お忘れのないように、よろしく願いいたします。

☆毎日、お箸を持ってきてください。

☆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「食事をする姿勢と、箸の正しい持ち方」について考えたり話をしたりしてみませんか？

☆🍷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。減塩献立の日についています。