



# 10月の予定献立表



令和3年度10月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	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 つくるしよくひん あか	おもにからだの ちょうしをととのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ	
		しゆしよく	のみもの						おかず
1	金	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	ちくわとごぼうのごまだれ ひじきとりのあえもの すましじる	614	24.9	ぎゅうにゆう・ちくわ・とりにく ひじき・とうふ・わかめ	ごぼう・しょうが・にんじん ほうれんそう・コーン・えのきたけ ねぎ	こめ・おむぎ・あぶら さとう・オリーブオイル
4	月	あかまいごはん 	ぎゅうにゆう 	こうやどうふのもの ほうれんそうのごまあえ	510	21.3	ぎゅうにゆう・こおりどうふ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう もやし	こめ・あかまい・でんぶん・あぶら じゃがいも・いとこんにやく さとう・ごま
5	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	チキンチキンごぼう はりはりあえ とうがのみそしる	647	25.1	ぎゅうにゆう・とりにく・あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん・ごぼう・もやし にんじん・ほうれんそう・とうがん ねぎ・えのきたけ	こめ・でんぶん・あぶら さとう
6	水	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	ごもくどうふいため さつまいものみつがらめ かき	610	21.2	ぎゅうにゆう・ぶたにく・なまあげ	たまねぎ・にんにく・しょうが・ねぎ たけのこ・ほしいたけ・にら かき	こめ・おむぎ・さとう・でんぶん さつまいも・ごま・はちみつ
7	木	スパゲティ 	ぎゅうにゆう 	スパゲティミートソース しゅんやさいのマリネ	603	26.3	ぎゅうにゆう・ぶたにく・だいず	にんにく・しょうが・にんじん・セロリ とまとかん・だいこん・ほうれんそう	スパゲティ・オリーブオイル こむぎこ
8	金	あきのおはなしごはん		599	22.2	ぎゅうにゆう・ぎゅうにく・ぶたにく なまクリーム・わかめ	たまねぎ・きゅうり・にんじん きゃべつ・もやし・コーン・ねぎ	こめ・じゃがいも・バター・こむぎこ ばんこ・あぶら・さとう・ごま	
		ごはん 	ぎゅうにゆう 						11ぴりのねこのコロッケ ライスモルトサラダ わかめスープ
11	月	ごはん 	ぎゅうにゆう 	こまつなとさけのまぜごはん ごもくまめ だいこんのみそしる	535	29.2	ぎゅうにゆう・さけ・とりにく・だいず きざみこんぶ・あぶらあげ みそ	しめじ・しょうが・こまつな・ごぼう にんじん・ほしいたけ・だいこん はくさい・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・こんにやく ごま
12	火	コッペパン 	ぎゅうにゆう 	メープルゼリー ツナときのこのオムレツ ミネストラスープ	602	27.2	ぎゅうにゆう・ツナ・たまご・チーズ ベーコン	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう しめじ・にんにく・とまとかん	コッペパン・メープルジャム あぶら・じゃがいも・バター あぶら・マカロニ
13	水	わかめごはん 	ぎゅうにゆう 	にくじゃが きりぼしだいこんのあえもの	546	22.8	ぎゅうにゆう・ぶたにく・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう きりぼしだいこん・もやし ほうれんそう	こめ・ごま・じゃがいも・しらたき あぶら
14	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ハッシュドポーク かりかりごぼうのサラダ	574	19.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・にんじん マッシュルーム・とまとかん ごぼう・キャベツ・だいこん	こめ・あぶら・こむぎこ・バター さとう・ごまあぶら
15	金	ごはん 	ぎゅうにゆう 	さんかのかばやき きゃべつのゴマサラダ とんじる	574	27.7	ぎゅうにゆう・さんま・ぶたにく とうふ・みそ	しょうが・ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・キャベツ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう ごまあぶら・じゃがいも・こんにやく ごま
18	月	十三夜 献立		694	24.5	ぎゅうにゆう・とりにく・あぶらあげ ちくわ・さつまあげ・きなこ	にんじん・ごぼう・しめじ・れんこん だいこん・こまつな	こめ・あぶら・さとう・こんにやく さといも・しらたまだんご	
		ふきよせごはん 	ぎゅうにゆう 						おにしめ あべかわだんご
19	火	うどん 	ぎゅうにゆう 	ちくわのいそべあげ	592	26.6	ぎゅうにゆう・とりにく・あぶらあげ なまあげ・ちくわ・あおりのり	たまねぎ・にんじん・たけのこ しめじ・えのき・はくさい・にら	うどん・さとう・でんぶん こむぎこ・あぶら
20	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	くれないのぶたのサーモンステーキ カナルソテー かぼちゃじる	637	26.2	ぎゅうにゆう・サーモン・あぶらあげ みそ	にんじん・コーン・しめじ ほうれんそう・たまねぎ・かぼちゃ こまつな・ねぎ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・ はちみつ・つぶマスタード マヨネーズ・バター
21	木	ピピンバ 	ぎゅうにゆう 	キムチアツアツスープ ぶどう	637	21.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・とうふ こうやどうふ・みそ	しょうが・にんにく・ねぎ・にんじん もやし・こまつな・たまねぎ・えのき はくさい・にら・キムチ・ぶどう	こめ・あぶら・ごまあぶら さとう・ごま
22	金	1年1組 リクエストメニュー		667	20.4	ぎゅうにゆう・ぶたにく・かんてん	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・コーン・りんごかん りんごジュース	こめ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ ごまあぶら	
		ごはん 	ぎゅうにゆう 						コーンときゃべつのサラダ かくぎりリングゼリー
25	月	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	ひじきふりかけ あきやさいのもの ぴりからあえもの	531	21.9	ぎゅうにゆう・ひじき・ちりめんじゃこ とりにく・こうやどうふ	ゆかり・しめじ・にんじん・れんこん ごぼう・こまつな・きゃべつ・にんにく	こめ・おむぎ・ごま・あぶら さといも・こんにやく・さとう ごまあぶら・ごま
26	火	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	さんまのしおやき だいこんおろし ぐたくさんみそしる	602	29.5	ぎゅうにゆう・さんま・ぶたにく とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ	こめ・ごまあぶら・じゃがいも
27	水	1年2組 リクエストメニュー		741	27.3	ぎゅうにゆう・ぶたにく・みそ とりにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ にら・きゃべつ・もやし・にんじん たけのこ・ほしいたけ・きくらげ	ちゅうかめん・ごまあぶら・あぶら はるさめ・でんぶん・はるまきのかわ こむぎこ	
		ちゅうかめん 	ぎゅうにゆう 						みそラーメン てづくりはるまき みかん
28	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	さばのみそに はくさんのこんぶづけ せんべいじる	585	30.5	ぎゅうにゆう・さば・みそ とりにく	ねぎ・しょうが・はくさい・にんじん ごぼう・たまねぎ・しめじ・こまつな	こめ・さとう・あぶら
29	金	くろばん 	ぎゅうにゆう 	はちみつ あきいろサラダ ドラキュラスープ	628	20.1	ぎゅうにゆう・ハム・ベーコン	かぼちゃ・にんじん・きゅうり にんにく・たまねぎ・あかピーマン ピート・とまとかん・トマトジュース	くろパン・はちみつ・さつまいも マヨネーズ・オリーブオイル マカロニ

☆ 志木市減塩プロジェクト... 赤ちゃんからお年寄りまで。減塩をこころがけて、生活習慣病を予防しましょう。

☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。

☆ 10月の給食費の引き落とし日は 10月8日(金)です。予備日は20日(水)です。口座への入金を忘れずをお願いいたします。