

# 11月の予定献立表

令和3年度11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 ちよ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
		しよく	のみもの	おかず					
1	月	むぎごはん	りんご	ぶたキムチチーズいため わかめのかきたまじる	536	28.1	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ、わかめ・たまご	キムチ・にんじん・たまねぎ キャベツ・ねぎ	こめ・おむぎ ごまあぶら・てんぷん しろごま
2	火	5年1組 リクエストメニュー			652	22.6	ぎゅうにゅう・たまご ツナ・とりにく・チーズ・	だいこん・こまつな・にんじん たまねぎ・コーン パセリ	こどもパン・バター さとう・こむぎこ アーモンドのこな・あぶら
		ビスキュイパン	りんご	だいこんとツナのサラダ つぶつぶコーンスープ					
3	水	ぶんかひ 文化の日							
4	木	ごはん	りんご	ぶたとおまめのドライカレー てつぶんたっぷりサラダ	598	25	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひよこまめ・ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ・しょうが・にんにく コーン・にんじん・ ほうれんそう	こめ・あぶら・こむぎこ ごまあぶらオリーブオイル
5	金	うどん	りんご	しゅうんいろはうどん いろはあげ	748	27.7	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・あかみそ はちようみそ・あおのり	たまねぎ・にんじん・しいたけ はくさい・ねぎ・こまつな れんこん	うどん・あぶら こむぎこ
8	月	わかめごはん	りんご	だいこんのあつあつに はるさめのあえもの	556	22.4	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・しろみそ ハム	だいこん・こまつな・にんじん	こめ・ごま こんにやく・さとう はるさめ・ごまあぶら
9	火	さつまいもごはん	りんご	あかうおのからあげ ほうれんそうのごまあえ すましじる	590	21.4	ぎゅうにゅう・あかう どうふ・わかめ	さつまいも・しょうが・にんにく ほうれんそう・もやし にんじん・えのき・ねぎ	こめ・もちごめ さつまいも・くろごま あぶら
10	水	しゃくしな チャーハン	りんご	にくだんごスープ みかん	540	21.9	ぎゅうにゅう・やきぶた なると・たまご・ぶたにく	にんにく・ねぎ・ほしいたけ にんじん・しゃくしな・たまねぎ・はくさい ねぎ・きくらげしょうが・キャベツ	こめ・あぶら・ごまあぶら でんぷん
11	木	むぎごはん	りんご	とりにくのしおこうじやき もやしのうめどれっしんぐ じゃがいもとわかめのみそじる	546	26.5	ぎゅうにゅう・とりにく のり・わかめ・みそ	にんにく・もやし・きゅうり キャベツ・たまねぎ しめじ・ねぎ	こめ・おむぎ しおこうじ・ごまあぶら じゃがいも
12	金	七五三 おめでとうこんだて			670	23	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ・ホタテ ちくわ・たまご	にんじん・ほしいたけ きくらげ・りんご	こめ・さとう・しろごま さといも・しらたき・まめふ こめこ・あぶら
		こぎつねずし	りんご	こづゆ こめこのアップルケーキ					
15	月	じかんじゆぎょう きゅうしよく 4時間授業・給食なし							
16	火	11月のだい3しゅうめ ちばさんウィーク			631	29	ぎゅうにゅう・あぶらあげ こうやどうふ・さんま どうふ・みそ・だいず どうにゅう	ごぼう・にんじん・ずいき しょうが・ねぎ・うめぼし にんじん・だいこん・ねぎ こまつな	こめ・おむぎ あぶら・さとう
		かてめし	りんご	さんまのしょうがに かわじまごじる					
17	水	もちおぎごはん	りんご	ゼリーフライ コーンキャベツのサラダ さいのくのみそじる	578	20.5	ぎゅうにゅう・おから あぶらあげ・こんぶ・みそ	ねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・コーン ねぎ・だいこん・こまつな	こめ・もちごめ じゃがいも・あぶら こむぎこ・あぶら・さといも
18	木	ごはん	りんご	ひがしまつやまのやきとりどん きゅうかえ きのこのみそじる	598	28.3	ぎゅうにゅうぶたにく みそ・あぶらあげ	しょうが・ニンニクねぎ りんご・ほうれんそう もやし・しめじ・えのき・だいこん	こめ・あぶら・ごまあぶら さとう・しろごま じゃがいも
19	金	しよくばん	りんご	スイートポテト あかけのアンスープ	598	20.3	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ	にんにく・セロリ・たまねぎ とまとかん	しよくばん・さつまいも バター・さとう・あぶら マカロニ
22	月	うんどうかい ふりかえきゅうぎょうび 運動会の振替休業日							
23	火	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日							
24	水	ごはん	りんご	ほっけのからあげ わかめとツナのあえもの どさんこじる	608	33.1	ぎゅうにゅう・わかめ ツナ・ぶたにく・みそ	きゃべつ・きゅうり・にんにく しょうが・たまねぎ・にんじん もやし・コーン	こめ・でんぷん・あぶら じゃがいも・バター
25	木	スパゲティー	りんご	とりのこのクリームソース しゅんやさいのマリネ いづなまちのりんご	690	25.7	ぎゅうにゅう・とりにく パルメザンチーズ	マッシュルーム・しめじ エリンギ・たまねぎ・こまつな にんじん・だいこん・ねぎ・りんご	スパゲティー・オリーブオイル あぶら・バター・こむぎこ ごまあぶら
26	金	ツイストパン	りんご	こうやどうふとひよこまめの グラタン だいこんのスープ	625	28.4	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・どうにゅう とりにく・ひよこまめ チーズ	たまねぎ・ほうれんそう・パセリ たまねぎ・ほしいたけ・きくらげ しょうが・ねぎ・だいこん	ツイストパン・あぶら 小麦粉・砂糖・じゃがいも・パン粉 あぶら・でんぷん
29	月	ちゅうかめん	りんご	ふゆやさいのワンタンメン ごまだんご	722	24.7	ぎゅうにゅうぶたにく いか	しょうが・にんじん・ほしいたけ もやし・はくさい・こまつな	ちゅうかめん・ごまあぶら わんたんのかわ・てんぷん・しょうしんこ さつまいも・しらたまこ・さとう・ごま
30	火	ごはん	りんご	はくさいちりめん カレーにくじゃが いそのかあえ	584	26.6	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく・きざみのり かつおぶし	はくさい・にんじん・たまねぎ こまつな・きゃべつ・もやし	こめ・あぶら・じゃがいも しらたき・あぶら・さとう

☆ 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。

☆ 11がつの 給食集金日は 11月8日(月)です。予備日は22日(月)です。口座への入金を忘れずに宜しくお願い致します。