



予定献立表



令和3年度9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	水	おぎごはん 	ぎゅうにゅう 	なつやさいかレー フルーツポンチ	656	21.3	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんじん・トマト・しょうが・なす・ せいやかぼちゃ・にんにく・たまねぎ・ みかんかん・パインかん	あぶら・こめ・おおむぎ・ じゃがいも・こむぎこ・ さとう
2	木	かつおごはん 	ぎゅうにゅう 	ぴりからきゅうり さつまじる	568	18.0	ぎゅうにゅう・かつお・ とりにく・あぶらあげ・ みそ	にんじん・しょうが・きゅうり ごぼう・だいこん・ねぎ	あぶら・こめ・でんぷん・ さとう・さつまいも・ ごま
3	金	きのこごはん 	ぎゅうにゅう 	あきさけのバターしょうゆやき すましじる	586	24.5	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・さけ・ とうふ・わかめ	にんじん・パセリ・ほししいたけ・ ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・ レモン・たまねぎ	あぶら・バター・こめ
6	月	ガバオライス 	ぎゅうにゅう 	とうふのアジアンスープ きよほう	573	26.5	ぎゅうにゅう・だいず・ ぶたにく・とうふ	ピーマン・パジル・にんにく・きよほう たまねぎ・はくさい・セロリー・ きくらげ・ねぎ・しょうが・ピーマン	あぶら・こめ・さとう・ でんぷん・かたくりこ
7	火	ひじきごはん 	ぎゅうにゅう 	あつあげとうがんののもの なし	541	28.5	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・なまあげ・ ひじき	にんじん・しょうが・ とうがん・なし	あぶら・こめ・さとう
8	水	うどん 	ぎゅうにゅう 	おろしつけめのつけじる やきにくサラダ	508	28.7	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・だいず	もやし・きゅうり・あかピーマン だいこん・しょうが・たまねぎ・ えのきたけ・ねぎ	あぶら・さとう・こむぎこ
9	木	おぎごはん 	ぎゅうにゅう 	おやこどんのぐ のっぺいじる	542	27.3	ぎゅうにゅう・とりにく・ たまご・ぶたにく・ とうふ・のり	にんじん・たまねぎ ごぼう・ねぎ	ごまあぶら・ごま・こめ・ おおむぎ・さとう・でんぷん・ じゃがいも・こんにやく
10	金	こどもパン 	ぎゅうにゅう 	フライドチキン コーンときゃべつのサラダ ホワイトシチュー	729	30.9	ぎゅうにゅう・とりにく・ なまクリーム	にんじん・にんにく・しょうが・ キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ	あぶら・パン・こむぎこ・ じゃがいも
13	月	おぎごはん 	ぎゅうにゅう 	だいずのしゃりしゃりあげ じゃがいものそぼろあん だいこんつなのあえもの	673	31.9	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ・ だいず・とりにく・ツナかん	にんじん・しょうが・たまねぎ きりぼしだいこん・きゅうり	あぶら・こめ・おおむぎ・ こむぎこ・さとう・じゃがいも・ こんにやく
14	火	ほつがめいごはん 	ぎゅうにゅう 	てづくりおおかふりかけ とりとピーマンのマヨしょうゆいため こんさいのごまふうみじる	631	29.1	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ・ かつおぶし・あおのり・とりむねにく みそ	ピーマン・にんじん・ごぼう	あぶら・ごま・こめ・さとう でんぷん・じゃがいも マヨネーズ・でんぷん
15	水	コッペパン 	ぎゅうにゅう 	ちりこんかんどッグのぐ さんしよくやさいのマリネ きゃべつたっぷりスープ	574	27.0	ぎゅうにゅう・チーズ・ ぶたにく・だいず	にんじん・にんにく・ たまねぎ・トマトかん・ だいこん・きゅうり・しょうが	あぶら・パン・さとう
16	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたにくのおろしどんのぐ もやしのナムル あぶらあげのみそしる	588	30.9	ぎゅうにゅう・わかめ・ ぶたにく・あぶらあげ・ みそ	ぼんのうねぎ・とうがらし・にんじん・ こまつな・たまねぎ・しょうが・ だいこん・もやし・きゅうり・ねぎ	ごまあぶら・ごま・こめ・ でんぷん・さとう
17	金	さつまいもごはん 	ぎゅうにゅう 	まごわやさしいこんだて かんばちのてりやき こうはくこんぶあえ なめこのみろしる	597	27.7	ぎゅうにゅう・しおこんぶ・ かんばち・とうふ・みそ	にんじん・こまつな・しょうが・ だいこん・たまねぎ・なめこ・ ねぎ	ごま・こめ・さつまいも・ さとう
20	月	敬老の日 <small>けいろう ひ</small>							
21	火	こぎつねずし 	ぎゅうにゅう 	じゅうごやこんだて けんちんじる みたらしだんご	545	18.5	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ あぶらあげ・とうふ	にんじん・さやいんげん・ ごぼう・ねぎ	あぶら・こめ・さとう・ こんにやく・じゃがいも・ しらたまだんご
22	水	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	かんとんめんのスープ のりしおまめ	614	23.4	ぎゅうにゅう・こんぶ・あおのり ぶたにく・だいず・ひよこまめ	にんじん・チンゲンサイ・ もやし・たまねぎ・はくさい・ ほししいたけ・たけのこ・しょうが	あぶら・ちゅうかめん・ でんぷん
23	木	秋分の日 <small>しゅうぶん ひ</small>							
24	金	エビピラフ 	ぎゅうにゅう 	チキンのカレーふうみあげ ムギムギスープ	509	26.9	ぎゅうにゅう・ ベーコン・えび・とりにく・ ウイナー・だいず	にんじん・パセリ・こまつな セロリー・たまねぎ・マッシュルーム・ コーン・にんにく・しょうが	バター・オリーブオイル・ こめ・おおむぎ
27	月	こぼろのじゅうい 	ぎゅうにゅう 	とうがんとろーりじる	501	16.0	ぎゅうにゅう・こんぶ・ ぶたにく・さつまあげ・えび・	にんじん・ぼんのうねぎ・ ごぼう・ほししいたけ・とうがん・ きゅうり・しょうが	あぶら・こめ・さとう・ でんぷん
28	火	おぎごはん 	ぎゅうにゅう 	かんばちのオニオンガーリック こふきいも みそけんちんじる	587	30.2	ぎゅうにゅう・かんばち・ あぶらあげ・とうふ・ みそ	パセリ・にんじん・こまつな・ たまねぎ・エリンギ・にんにく・ しょうが・ごぼう・だいこん	あぶら・こめ・おおむぎ・ でんぷん・さとう・じゃがいも・ こんにやく
29	水	おぎごはん 	ぎゅうにゅう 	マーボーなす だいこんたっぷりスープ	545	19.9	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ とりにく	なす・しょうが・にんにく・ねぎ にんじん・ほししいたけ・にら だいこん・こまつな	あぶら・こめ・ おおむぎ・さとう・でんぷん
30	木	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	あきのトマトクリームソース ビーンズサラダ	598	23.4	ぎゅうにゅう・チーズ・ なまクリーム・ベーコン・ だいず・ひよこまめ	パセリ・にんにく・たまねぎ・ ぶなしめじ・エリンギ・トマトかん・ きゅうり	オリーブオイル・バター・ スパゲティ・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、減塩をころがけて、生活習慣病を予防しましょう。 減塩献立 マークをつけています☆

☆ 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。

☆ 9月の給食費¥4400(手数料別)の引き落としについて・・・9月8日(予備日21日)です。口座への入金をよろしくお願い致します。