



10月の予定献立表



訂正版

令和4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 ちようしを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					
3	月	さつまいもごはん 	ぎゅうにゆう 	チキンチキンごぼう なめこのみそしる 	624	23.5	ぎゅうにゆう・とりにく・わかめ・とうふ・みそ	ごぼう・たまねぎ・なめこ・ねぎ・こまつな	こめ・さつまいも・ごま・かたくりこ・あぶら・さとう
4	火	コッペパン 	ぎゅうにゆう 	シェパードパイ マリネサラダ ABCスープ	663	29.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ・きゅうり	コッペパン・じゃがいも・バター・あぶら・こむぎこ・マカロニ
5	水	まぜごはん 	ぎゅうにゆう 	ぶたにくときのこのまぜごはんのぐ とうがんとろーりじる サーターアランダギー 	580	19.9	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ひじき・もずく・たまご	しょうが・にんじん・ぶなしめじ・ばんのうねぎ・たまねぎ・とうがん	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こむぎこ
6	木	くりごはん 	ぎゅうにゆう 	じゅうさんやこんだて おにしめ きなこだんご	572	20.7	ぎゅうにゆう・とりにく・ちくわ・さつまあげ・きなこ	だいこん・にんじん・こまつな	こめ・もちごめ・くり・ごま・あぶら・こんにやく・さといも・さとう・しらたまだんご
7	金	ごはん 	ぎゅうにゆう 	タンドリーフィッシュ ほうれんそうのあえもの はくさいとはるさめのスープ	541	27.6	ぎゅうにゆう・さば・ヨーグルト・ぶたにく	にんにく・しょうが・ほうれんそう・もやし・コーンかん・たまねぎ・はくさい・にら	こめ・ごま・ごまあぶら・はるさめ
10	月	スポーツの日							
11	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	イカのチリソースかけ ブロッコリーのおかかあえ ちゅうかスープ	552	29	ぎゅうにゆう・いか・かつおぶし・たまご	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・コーン・もやし・チンゲンサイ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう
12	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ぶたにくのレモンソース ビタミンたっぷりスープ てづくりブルーベリーヨーグルトゼリー	659	27.9	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ベーコン・かんてん・ヨーグルト	たまねぎ・にんにく・ねぎ・レモン・かぶ・にんじん・にら・ブルーベリージャム・ブルーベリー	こめ・さとう・あぶら・かたくりこ
13	木	くろまい 	ぎゅうにゆう 	ジャチャンどうふ こまつなごまあえ きよほう	539	21.8	ぎゅうにゆう・なまあげ・ぶたにく	ほしいたけ・たけのこ・はくさい・ピーマン・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・こまつな	こめ・くろまい・あぶら・さとう・てんぷん・ごま
14	金	ごはん 	ぎゅうにゆう 	てづくりなめたけ こうやどうふのもの びりからサラダ 	520	22	ぎゅうにゆう・こうやどうふ・とりにく・のり	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・にんにく・とうがらし	こめ・さとう・じゃがいも・こんにやく・あぶら・ごま
17	月	ピビンバ 	ぎゅうにゆう 	のりしおめめ とうふとりにくのスープ	580	27.2	ぎゅうにゆう・ぶたにく・だいず・ひよこまめ・あおのり・とりにく・とうふ	しょうが・にんにく・ねぎ・にんじん・もやし・にら・たまねぎ・えのきたけ・はくさい	こめ・あぶら・さとう・ごま・てんぷん
18	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	レパーとポテトのかりんあげ もやしのナムル おふのすましじる	562	20.9	ぎゅうにゆう・とりのレパー・わかめ	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・きゅうり・とうがらし・たまねぎ・ねぎ	こめ・かたくりこ・あぶら・じゃがいも・さとう・まめふ
19	水	むぎごはん 	ぎゅうにゆう 	さんまのうめに きゅうりのなんばんづけ さつまじる	636	26.7	ぎゅうにゆう・さんま・とりにく・あぶらあげ・みそ	しょうが・ねぎ・うめぼし・きゅうり・だいこん・にんじん・ごぼう	こめ・おおむぎ・さとう・ごまあぶら・さつまいも
20	木	おやこどん 	ぎゅうにゆう 	しゅんやさいのみそしる かき	601	27.9	ぎゅうにゆう・とりにく・たまご・のり・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・ほしいたけ・さやいんげん・だいこん・はくさい・ねぎ・こまつな・かき	こめ・さとう・てんぷん
21	金	ツイストパン 	ぎゅうにゆう 	リンゴジャム プルコギふう むぎむぎスープ	647	29.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・みそ・ベーコン・ウインナー・だいず	にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・もやし・にら・セロリ	ツイストパン・リンゴジャム・さとう・あぶら・こんにやく・ごま・おおむぎ
24	月	ごはん 	ぎゅうにゆう 	こまつなとじゃこのふりかけ ぎゅうにくとごぼうのしぐれに さといもとあつあげのみそしる	633	33.4	ぎゅうにゆう・かつおぶし・ちりめんじゃこ・ぎゅうにく・なまあげ・みそ	こまつな・ごぼう・たまねぎ・まいたけ・しょうが・だいこん・ねぎ	こめ・さとう・ごま・あぶら・こんにやく・さといも
25	火	スパゲティ 	ぎゅうにゆう 	あきのおはなしごはん こまつさんのアツラ・ポロネーゼ カントリーサラダ わかったさんのマドレーヌ	709	28.3	ぎゅうにゆう・ぎゅうにく・ぶたにく・チーズ・たまご	たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・トマト・トマトかん・きゅうり・キャベツ・だいこん・レモン	スパゲティ・あぶら・さとう・バター・こむぎこ・はちみつ
26	水	パエリア 	ぎゅうにゆう 	しろみぎかなのマリネ だいこんのスープ	599	29.1	ぎゅうにゆう・とりにく・えび・いか・たら・ぶたにく	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・コーン・さやいんげん・ピーマン・にんじん・レモン・パセリ・だいこん・しょうが	こめ・バター・あぶら・こむぎこ・かたくりこ・さとう
27	木	とりうどん 	ぎゅうにゆう 	ガーリックポテト そえやさい 	521	19.8	ぎゅうにゆう・とりにく・わかめ・あおのり	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・もやし・ばんのうねぎ・きゅうり・にんじん	うどん・あぶら・じゃがいも・さとう
28	金	カツカレー 	ぎゅうにゆう 	うどんかいがなばれこんだて ヒレカツ カレーライス てづくりふくじんづけ	697	30.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん・ピーマン・レモン	こめ・おおむぎ・こむぎこ・パンこ・あぶら・じゃがいも・さとう
31	月	サーモンの ガーリックライス 	ぎゅうにゆう 	かぼちゃのみつがらめ ドラキュラスープ	632	19.3	ぎゅうにゆう・サーモン・ベーコン	ぶなしめじ・にんにく・パセリ・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ビート・トマトかん・トマトジュース	こめ・あぶら・バター・ごま・さとう・はちみつ・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11日(火)です。予備日は20日(木)です。口座への入金を忘れずにお願いいたします。