

11月の予定献立表

令和4年度

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	たんぱく質	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
		しゆしよく	のみもの	おかず	Kcal	g			
1	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゆう 	ふゆのワンタンスープ りんごとさつまいものパイ 	622	22.3	ぎゅうにゆう・ぶたにく・いか	しょうが・にんじん・ほししいたけ もやし・はくさい・こまつな・ りんごかん	ちゅうかめん・あぶら・ ワンタンのかわ・でんぶん・ さつまいも・ぎょうざのかわ
2	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	さばのみそに こまつなどはくさいのおひたし せんべいじる	585	26.9	ぎゅうにゆう・さば・みそ・とりにく	ねぎ・しょうが・こまつな・はくさい ごぼう・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ おつゆせんべい	こめ・さとう・ごま・あぶら
3	木	ぶんかひ 文化の日							
4	金	うんどうかい ふりかえきゆうぎょうひ 運動会の振替休業日							
7	月	ごはん 	ぎゅうにゆう 	カレーにくじゃが はりはりあえ みかん 	548	21.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・きりぼしだいこん もやし・ほうれんそう・みかん	こめ・じゃがいも・しらたき・ あぶら・さとう
8	火	ココアあげパン 	ぎゅうにゆう 	やきにくサラダ ラピュタのシータのスープ	689	23.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ぎゅうにく	もやし・きゅうり・しょうが にんにく・たまねぎ・にんじん セロリ・トマトかん	コッペパン・あぶら・さとう・ こんにやく・じゃがいも・ こむぎこ・マカロニ
9	水	むぎごはん 	ぎゅうにゆう 	さんまのしおやき いそのかあえ とんじる	590	28.6	ぎゅうにゆう・さんま・のり ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ほうれんそう・もやし ごぼう・にんじん・ねぎ	こめ・ごまあぶら・じゃがいも
10	木	スパゲティ 	ぎゅうにゆう 	フックせんちようのスパゲティのぐ わかめサラダ いいづなまちのりんご	545	25.6	ぎゅうにゆう・ベーコン・いか えび・のり・わかめ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム こまつな・にんじん・もやし・りんご	スパゲティ・あぶら・バター・ さとう・ごま
11	金	七五三 おいおいこんだて			658	25.3	とりにく・かつおぶし・たまご・ とうにゆう	ごぼう・にんじん・たけのこ ほししいたけ・れんこん・さやいんげん ほうれんそう・もやし・りんご	こめ・くろまい・ごま・こんにやく・ さといも・あぶら・さとう・ こめこ
		あかまい 	ぎゅうにゆう 	ちくぜんに ほうれんそうのおかかあえ こめこのアップルケーキ					
14	月	けんみんひ 県民の日							
15	火	さいのくに 	ぎゅうにゆう 	ふるさとのきゅうしよくしゅうかん ゼリーフライ しゅんやさいのマリネ さいのくにみそしる	588	18.6	ぎゅうにゆう・おから・あぶらあげ みそ	ねぎ・にんじん・だいこん こまつな	こめ・じゃがいも・あぶら・ こむぎこ・さといも
16	水	かてめし 	ぎゅうにゆう 	ほっけのからあげ かわじまごじる	533	28.7	ぎゅうにゆう・あぶらあげ こやどとうふ・ほっけ・とうふ みそ・だいち・とうにゆう	ごぼう・にんじん・だいこん ねぎ・ずいき・こまつな	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ
17	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ひがしまつやまのやきとりどん レモンドレッシングサラダ わかめのすましじる	582	29.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・みそ わかめ・とうふ	しょうが・にんにく・ねぎ たまねぎ・りんご・ほうれんそう・にんじん キャベツ・コーン・レモン・えのきたけ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん ごま
18	金	うどん 	ぎゅうにゆう 	しゅううんいろほうどんじる てづくりいもようかん	545	21.7	ぎゅうにゆう・とりにく・あぶらあげ なると・かんてん	たまねぎ・にんじん・ねぎ こまつな・れんこん	うどん・さとう・かたくりこ あぶら・さつまいも
21	月	しゃくしなごはん 	ぎゅうにゆう 	ざといものかりんあげ こまなべふうスープ	677	29.5	ぎゅうにゆう・やきぶた・たまご ぶたにく・とうふ・みそ・とうにゆう	にんにく・ねぎ・にんじん しゃくしな・だいこん・はくさい ほししいたけ・キムチ	こめ・あぶら・さといも かたくりこ・さとう・ごま
22	火	6ねん1くみ リクエストメニュー			648	18.9	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 みかんかん・ばいんかん ももかん	こめ・あぶら・じゃがいも こむぎこ・わんたんのかわ ごまあぶら・さとう
		ごはん 	ぎゅうにゆう 	カレーライス パリパリサラダ フルーツポンチ					
23	水	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日							
24	木	やきとりどん 	ぎゅうにゆう 	おでん みかん	683	30.8	ぎゅうにゆう・とりにく・こんぶ うずらのたまご・ちくわ・さつまあげ がんとどき	ねぎ・だいこん・みかん	こめ・かたくりこ・あぶら・ さとう・こんにやく・ちくわぶ
25	金	くろパン 	ぎゅうにゆう 	くれないのぶたの サーモンステーキ ポトフ	653	26.5	ぎゅうにゆう・キングサーモン とりにく・ベーコン	たまねぎ・パセリ・にんじん キャベツ・セロリ	くろパン・はちみつ・こむぎこ あぶら・バター・じゃがいも
28	月	ひじきごはん 	ぎゅうにゆう 	だいこんあつあつに はるさめのあえもの	555	23.9	ぎゅうにゆう・とりにく・ひじき あぶらあげ・とりにく・みそ ハム	にんじん・だいこん・はくさい こまつな	こめ・あぶら・さとう・こんにやく はるさめ・ごま
29	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	さつまいものコロッケ ほうれんそうのあえもの だいこんのみそしる	615	21.4	ぎゅうにゆう・だいず・サイコロチーズ ベーコン・あぶらあげ	こまつな・たまねぎ・キャベツ ほうれんそう・コーン・だいこん はくさい・ねぎ	こめ・さつまいも・あぶら こむぎこ・パンこ
30	水	さきたまロール 	ぎゅうにゆう 	リンゴジャム さつまいもとベーコンのキッシュ わかめのサラダ/ミネストラスープ	595	21.8	ぎゅうにゆう・ベーコン たまご・なまくりーむ チーズ・わかめ・とりにく	たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ きゅうり・にんにく・にんじん とまとかん	パン・リンゴジャム・ さつまいも・バター・パンこ あぶら・さとう・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。

