



8月・9月予定献立表



令和4年度8・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 ちょうしをとどのえるしよくひん 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					
31	水	おむぎごはん	ぎゅうにゅう	なすのカレー カルピスゼリーポンチ	600	18.0	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かんでん・ カルピス	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ なす・みかんかん・パインかん・ おうとうかん	こめ・おむぎ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・さとう
1	木	ガバオライス	ぎゅうにゅう	はるさめのエスニックふうみサラダ とうふのアジアンスープ	595	26.5	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・ピーマン・パジル・ キャベツ・きゅうり・レモン・はくさい・ セロリ・きくらげ・ねぎ・しょうが	こめ・あぶら・さとう・てんぷん・はるさめ・ かたくりこ
2	金	スパゲティ	ぎゅうにゅう	スパゲティ・なすポリタン グリーンサラダ	564	19.6	ぎゅうにゅう・ベーコン・ウインナー	にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ なす・きゅうり・キャベツ	スパゲティ・あぶら・さとう
5	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	あつあげとうがんのにももの ささみとほうれんそうのあえもの	520	23.7	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく・なまあげ・ とりささみ・こんぶ	ほしいたけ・とうがん・えのきたけ・ しょうが・もやし・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・じゃがいも	こめ・ごま・てんぷん
6	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのかばやき カントリーサラダ さつまじる	677	26.1	ぎゅうにゅう・さんま・とりにく・あぶらあげ・ みそ	しょうが・きゅうり・キャベツ・だいこん・ レモン・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ ねぎ	こめ・てんぷん・あぶら・さとう・さつまいも
7	水	トースト	ぎゅうにゅう	きなこトースト ひじきとチキンのサラダ おまめとやさいのスープ	567	23.4	ぎゅうにゅう・きなこ・ひじき・とりささみ・ ウインナー・だいず	きゅうり・もやし・コーンかん・にんじん・ たまねぎ・キャベツ・パセリ	しよくパン・さとう・バター・あぶら・ごま・ じゃがいも
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ヘルシーホイコウロウ わかめときゅうりのサラダ なし	567	19.3	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・なまあげ・ わかめ	にんにく・ねぎ・なましいたけ・ピーマン・ キャベツ・もやし・きゅうり・なし	こめ・あぶら・さとう・てんぷん・ごま
9	金	じゅうごやこんだて			534	18.4	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・ とうふ・みそ	にんじん・さやいんげん・ごぼう・たいこん・ ねぎ	こめ・さとう・あぶら・こんにやく・さといも・ しらたまだんご
		こぎつねずし	ぎゅうにゅう	けんちんじる みたらしだんご					
12	月	チャーハン	ぎゅうにゅう	しらすかなチャーハンのぐ のりしおまめ ポトフ	559	22.4	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ・だいず・ ひよこまめ・あおのり・とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ	こめ・あぶら・ごま・てんぷん・じゃがいも
13	火	うどん	ぎゅうにゅう	わかめおろしうどんのつゆ ちくわのいそべあげ	540	27.0	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・ わかめ・ちくわ・あおのり	にんじん・ほうれんそう・ねぎ・だいこん	うどん・さとう・こむぎこ・あぶら
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざどんのぐ ぴりからきゅうり ちゅうかふうコーンスープ	587	25.9	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ベーコン・たまご	しょうが・にんにく・キャベツ・にら・ きゅうり・たまねぎ・チンゲンサイ・ コーンかん・クリームコーンかん	こめ・あぶら・てんぷん・さとう
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのおろしどん もやしのナムル みずなどあぶらあげのスープ	574	30.7	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・あぶらあげ・ みそ	たまねぎ・しょうが・だいこん・ぼんのうねぎ・ もやし・きゅうり・とうがらし・にんじん・ ねぎ・こまつな・みずな	こめ・てんぷん・あぶら・さとう・ごま
16	金	まごわやさしいこんだて			599	27.3	ぎゅうにゅう・ぶり・あぶらあげ・みそ	しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・ ごぼう・だいこん・ほしいたけ・ねぎ	こめ・もちごめ・さつまいも・くり・ごま・ あぶら・さとう・てんぷん・こんにやく
		いもくりごはん	ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき ごまあえ ごもくみそしる					
19	月	敬老の日							
20	火	おひがんこんだて			511	24.1	ぎゅうにゅう・ぶたにく・さつまあげ・ とりにく・かんでん・あずき	にんじん・ごぼう・ほしいたけ・ ぼんのうねぎ・たまねぎ・きくらげ・ とうがん・しょうが・チンゲンサイ	こめ・あぶら・さとう・てんぷん
		ごはん	ぎゅうにゅう	ごぼうのじゅうしい(おきなわけん) とうがんのスープ てづくりみずようかん					
21	水	ツイストパン	ぎゅうにゅう	なつやさいのミートグラタン キャベツたっぷりスープ	620	26.1	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・ウインナー	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・ なす・ズッキーニ・にんじん・キャベツ・ パセリ	ツイストパン・あぶら・こむぎこ・ じゃがいも・パンこ
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	もどりがつおのたきこみごはんのぐ いろどりサラダ かぼちゃのみそしる	546	24.2	ぎゅうにゅう・かつお・ハム あぶらあげ・みそ	しょうが・きゅうり・キャベツ あかピーマン・レモンじる・たまねぎ かぼちゃ・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・あぶら・てんぷん さとう・ごま
23	金	秋分の日							
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハッシュドビーフ だいこんとツナのサラダ きよほう	611	21.0	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ツナかん	たまねぎ・にんにく・にんじん・マッシュルーム・ トマトかん・だいこん・きゅうり・きよほう	こめ・あぶら・こむぎこ・バター・さとう
27	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さげのマヨチーやき ほうれんそうのおひたし かみなりじる	554	31.3	ぎゅうにゅう・さけ・チーズ・とうふ・ かつおぶし	パセリ・もやし・ほうれんそう・だいこん・ にんじん・ごぼう・こまつな・ねぎ	こめ・マヨネーズ・ごま・ごまあぶら・ じゃがいも・こんにやく
28	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ちゅうかもやしスープ ツナボール	620	25.9	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・ツナかん・ チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ もやし・キャベツ・にら・きくらげ・ねぎ パセリ	ちゅうかめん・あぶら・てんぷん・ じゃがいも・こむぎこ・パンこ
29	木	ドライカレー	ぎゅうにゅう	あおなとベーコンのサラダ ミニトマト	621	26.7	ぎゅうにゅう・とりにく・だいず・ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・ キャベツ・きゅうり・コーンかん・ ほうれんそう・ミニトマト	こめ・くろまい・あぶら・バター・こむぎこ
30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	なすとぶたにくのみそいため とうふとわかめのスープ	571	22.5	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・とうふ・ とりにく・わかめ	しょうが・にんにく・たまねぎ・なす・ ピーマン・にんじん・もやし・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ

☆ 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。

減塩献立に志木市オリジナル減塩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(木)、予備日20日(火)です。口座への入金をよろしくお願い致します。