



10月の予定献立表



今月の給食目標
せいかつしゅうかんを、みなおそう！



志木市立宗岡第三小学校

日	曜	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)
		しゆしよく	のみもの	おかず					
2	月	ケチャップライス 	ぎゆうにゆう 	さけとポテのチーズやき オニオンスープ	645	23.4	ぎゆうにゆう さけ ウインナー チーズ	たまねぎ とうもろこし トマト マッシュルーム あおピーマン しめじ にんにく パセリ かぼちゃ バジル	ごはん じゃがいも バター オリーブオイル サラダあぶら
3	火	ごもくうどん 	ぎゆうにゆう 	チキンカツ	583	22.4	ぎゆうにゆう とりにく たまご いか	にんじん えのき たまねぎ もやし しょうが にんにく しいたけ きくらげ きゃべつ	うどん こむぎこ パンこ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら こめぬかあぶら
お月見こんだて 減塩メニュー食塩量1.5g									
4	水	さつまいもいり ざつこごはん 	ぎゆうにゆう 	ぶたにくのすきやき みたらしだんご	568	19.8	ぎゆうにゆう ぶたにく	えのき はくさい チンゲンサイ ねぎ にんじん しらたき	ごはん さつまいも あわ あかまい さんおんとう でんぶん しらたまだんご
5	木	はちみつトースト 	ぎゆうにゆう 	やきにくサラダ ラ・フランスヨーグルト	593	21.9	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう かんてん ヨーグルト	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ いとこんにやく かんてん	しよくパン バター はちみつ こめぬかあぶら ごまあぶら
6	金	わかめごはん 	ぎゆうにゆう 	ポークソテーおろしソースがけ いもに	574	22.8	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ	だいこん しょうが にんにく ねぎ にんじん こんにやく ごぼう ぼんのうねぎ	ごはん さといも さんおんとう ごま サラダあぶら
目の愛護デーこんだて									
10	火	げんまいいりごはん 	ぎゆうにゆう 	イワシのなんばんづけ ちゅうかスープ ひみつのカップケーキ	624	21.2	ぎゆうにゆう いわし たまご だいず とりにく とうにゆう こんぶ	にんじん あかピーマン にんにく えのき こまつな かぶ ねぎ にら りんご	ごはん げんまい でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう ごまあぶら
陸上競技大会ファイト!!こんだて									
11	水	スタミナつけようどん 	ぎゆうにゆう 	マリネサラダ あんにとフルーツいりかんてん	578	22.4	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ	きゃべつ きゅうり ねぎ キムチ あかピーマン にんにく しょうが みかん もも りんご かんてん	うどん さんおんとう あんにとゼリー サラダあぶら
12	木	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ヤンニョムチキン やさいかのかりあえ トック	646	24.6	ぎゆうにゆう とりにく	ブロッコリー はくさい ねぎ トマト ぼんのうねぎ しいたけ	ごはん こめぬかあぶら ごまあぶら トック でんぶん
4年生がつくったゴーヤがとうじょうするよ!									
13	金	やさいとチキンカレー 	ぎゆうにゆう 	ツナだいこんサラダ かき	630	18.6	ぎゆうにゆう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト ゴーヤ ピーマン にんにく しょうが いんげん きりぼしだいこん きゅうり かき	ごはん おおむぎ じゃがいも サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ
16	月	ペスカトーレ 	ぎゆうにゆう 	やさいのスープ てづくりアップルパイ	693	23.2	ぎゆうにゆう ツナ えび いか あさり ハム ベーコン	トマト エリンギ セロリ かぶ きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご レモン	スパゲッティ こむぎこ バター サラダあぶら グラニューとう
トルコリヨリ									
17	火	ピタパン 	ぎゆうにゆう 	チキン・ドネル チヨバン・サラタス エゾゲリニ・チョルバス	624	24.6	ぎゆうにゆう とりにく ハム だいず ベーコン	きゃべつ きゅうり たまねぎ トマト にんにく しめじ あおピーマン レモン	ピタパン オリーブオイル はくりきこ バター
18	水	ゆかりごはん 	ぎゆうにゆう 	さばのしおやき いそかあえ やさいのみそしる	518	21.8	ぎゆうにゆう さば とうふ のり わかめ	ほうれんそう もやし にんじん しめじ ねぎ だいこん ゆかり	ごはん
19	木	やきとりどん 	ぎゆうにゆう 	はるさめスープ りんご	639	24.9	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく	ねぎ にんじん もやし しょうが しいたけ たまねぎ りんご	ごはん おおむぎ はるさめ こめぬかあぶら さんおんとう
20	金	しおバターコーン ラーメン 	ぎゆうにゆう 	てづくりぎょうざ	673	23.8	ぎゆうにゆう ぶたにく	とうもろこし にんじん もやし きくらげ きゃべつ にら しょうが はくさい にんにく たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ バター
23	月	きんぴらごはん 	ぎゆうにゆう 	ちくわのいそべあげ すましじる	602	20.7	ぎゆうにゆう ぶたにく ちくわ たまご わかめ あおのり	ごぼう にんじん さやえんどう えのき ねぎ	ごはん こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら パンこ ごま こめぬかあぶら
24	火	ミートソーススパゲッティ 	ぎゆうにゆう 	チキンサラダ ざつこスープ	691	23.5	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいず バルメザンチーズ	トマト たまねぎ セロリ にんじん きゃべつ きゅうり にんにく しょうが あかピーマン とうもろこし	スパゲッティ こむぎこ バター ざつこ
北海道こんだて									
25	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	てづくりいかシュウマイ スパイシーポテト カレースープ	646	23.6	ぎゆうにゆう たら いか ぶたにく ベーコン	きゃべつ かぶ にんじん セロリ たまねぎ しょうが いんげん はくさい	ごはん でんぶん じゃがいも しゅうまいのかわ ごまあぶら オールスパイス
26	木	ピザトースト 	ぎゆうにゆう 	おんやさい つぶつぶコーンスープ	669	23.1	ぎゆうにゆう ベーコン チーズ とりにく	とうもろこし あおピーマン トマト にんにく きゃべつ にんじん ごぼう たまねぎ	しよくパン じゃがいも オリーブオイル バター さつまいも ごまあぶら こむぎこ
さんまをかつこよくたべよう!									
27	金	ごはん 	ぎゆうにゆう 	さんまのしおやき だいこんおろし ごまふうみじる ひゅうがなつゼリー	611	22.2	ぎゆうにゆう さんま わかめ	だいこん ごぼう にんじん たまねぎ れんこん しめじ こんにやく	ごはん さつまいも ごま サラダあぶら ひゅうがなつゼリー
学校公開日 埼玉県のごとうちグルメ									
28	土	しゃくしなごはん 	じョア 	やきとん みそポテト つみっこ	622	23.3	じョア ぶたにく とりにく あぶらあげ	ねぎ にんじん はくさい えのき こねぎ しゃくしな	ごはん でんぶん じゃがいも さんおんとう こむぎこ さといも こめぬかあぶら すいとん
ハロウィンこんだて									
31	火	フオッカチャ 	ぎゆうにゆう 	ナムルサラダ やさいのクリームシチュー	648	24.6	ぎゆうにゆう ベーコン いか ぶたにく スキムミルク チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうみょう とうもろこし もやし ほうれんそう こんにやく さやいんげん	フオッカチャ さつまいも はくりきこ サラダあぶら ごまあぶら バター

☆10月4日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしく願いいたします。

☆毎日必ず、箸を持たせてください。

☆食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「食生活や毎日の習慣」について考えたり話をしたりしてみませんか？