

11月の予定献立表

今月の給食目標
ちいきでとれる、たべものをしよう！
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 しょくひん(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
★十三夜こんだて★									
1	水	とりごぼうごはん 	ぎゅうにゅう 	さといもじる しらたまぜんざい	617	22.3	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ぶたにく あずき	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ さやいんげん こんにやく さやえんどう	ごはん しらたまだんご さといも じょうはくとう サラダあぶら
★ちゅうかりようり★									
2	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	タンツウロウ(すぶた) リヤンパンチョンツアイ(はるさめサラダ)	667	24.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん しめじ たまねぎ もやし ピーマン しいたけ きゅうり たけのこ トマト とうもろこし	ごはん でんぶん はるさめ ごまあぶら サラダあぶら こめぬかあぶら
6	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのみそに とんじる	600	23.2	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ こねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも でんぶん ごまあぶら
★なかよしきゅうしょく★									
7	火	ハッシュドポーク 	ジョア 	チーズとポテのつつみあげ	684	25.6	ジョア ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト しめじ あおピーマン	ごはん じゃがいも こむぎこ こめぬかあぶら
8	水	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	とりのからあげ 3しょくこんにやくサラダ みそじる	622	23.8	ぎゅうにゅう とり わかめ かいそう あぶらあげ	チンゲンサイ きりぼしだいこん とうもろこし こんにやく ねぎ ごぼう ぼんのうねぎ	ごはん さといも でんぶん オリーブオイル ごまあぶら こめぬかあぶら
9	木	ソフトフランスパン 	ぎゅうにゅう 	さけのみそマヨチーやき オニオンスープ チョコクリーム	613	21.3	ぎゅうにゅう さけ チーズ	たまねぎ ブロccoli しめじ バジル にんにく	ソフトフランスパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル チョコクリーム
10	金	ちくわとごぼうの ごまだれどん 	ぎゅうにゅう 	ごもくじる みかん	645	21.6	ぎゅうにゅう ちくわ	ごぼう かぶ えのき しゅんぎく ねぎ にんじん みかん	ごはん おしむぎ さつまいも ごま さんおんとう でんぶん こめぬかあぶら
★彩の国ふるさと給食週間13日～17日★									
13	月	ツナトースト 	ぎゅうにゅう 	いとかんてんのサラダ つぶつぶコーンスープ	666	23.7	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とり スキムミルク チーズ	きゃべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ かんてん にんじん	しょくパン じゃがいも ごま バター ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら こむぎこ
★埼玉県のご当地グルメこんだて①★									
15	水	かてめし(秩父市) 	ぎゅうにゅう 	ゼリーフライ(行田市) けんちんじる(埼玉県各地域)	619	21.7	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ おから とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ ねぎ たけのこ こまつな はくさい だいこん こんにやく ぼんのうねぎ	ごはん じゃがいも さといも ごま さんおんとう こむぎこ サラダあぶら
16	木	ベーコンときゃべつの ペペロンチーノ 	コーヒーぎゅうにゅう 	スパイシーチキン キムチあえ	543	24.8	コーヒーぎゅうにゅう ベーコン とり	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム にんにく きゅうり えのき もやし キムチ	スパゲッティ オリーブオイル ごまあぶら サラダあぶら
★埼玉県のご当地グルメこんだて②★									
17	金	トマトカレーライス(北本市) 	ぎゅうにゅう 	わらじカツ(秩父市) ねぎぬた(深谷市)	647	20.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いか わかめ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく わけぎ ねぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ サラダあぶら こめぬかあぶら さんおんとう
20	月	おろしつけうどん 	ぎゅうにゅう 	とりてん かぼちゃのてんぷら	657	22.5	ぎゅうにゅう とり たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ	だいこん えのき はくさい ねぎ かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ	うどん はくりきこ こむぎこ こめぬかあぶら さんおんとう
21	火	キムチチャーハン 	ぎゅうにゅう 	パリパリサラダ ABCマカロニスープ	667	20.4	ぎゅうにゅう やきぶた ベーコン	きゃべつ きゅうり とうもろこし にら にんじん キムチ たまねぎ えのき かんてん こまつな	ごはん ごまあぶら さんおんとう ABCマカロニ
22	水	やさいあんかけラーメン 	ぎゅうにゅう 	パンチビーンズ	687	25.8	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず えび いか ひよこまめ	はくさい きゃべつ たまねぎ もやし にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが パプリカ	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら サラダあぶら
★和食の日★ 減塩メニュー									
24	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ますのしおやき ちくぜんに ごまあえ	534	18.5	ぎゅうにゅう とり ます こうやどうふ	こまつな ほうれんそう ごぼう にんじん こんにやく しいたけ もやし さやいんげん	ごはん じゃがいも ごま さんおんとう サラダあぶら
27	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	メンチカツ じゃこサラダ やさいのみそじる	653	24.9	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご じゃこ ひじき わかめ	きゃべつ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし こまつな かぶ しめじ ねぎ あおピーマン	ごはん パンこ こむぎこ こめぬかあぶら ごまあぶら
★中部地方こんだて★									
28	火	ごはん ごへいもち(長野県) 	ぎゅうにゅう 	けいちゃん(岐阜県) のっぺいじる(新潟県)	653	23.3	ぎゅうにゅう とり とうふ	あおピーマン きゃべつ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ ねぎ こんにやく	ごへいもち ごはん さといも バター じょうはくとう ごま
29	水	マーブルしょくパン 	ぎゅうにゅう 	やさいソテー ポトフ りんご	624	20.1	ぎゅうにゅう ベーコン とり	もやし ほうれんそう きゃべつ とうもろこし にんじん かぶ れんこん しめじ りんご	マーブルしょくパン じゃがいも オリーブオイル
30	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さわらのゆうあんやき きゃべつのあえもの ごもくみそじる	531	25.1	ぎゅうにゅう さわら	きゃべつ ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ こんにやく レモン	ごはん さんおんとう

☆11月1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「ちいきでとれる、たべもの」について考えたり話をしたりしてみませんか？