



8・9月の予定献立表

今月の給食目標
しせいよく、はしをたたくもってたべよう！

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)
		しゅしよく	のみもの	おかず					
8/31	木	やさいカレーライス 	ぎゅうにゅう 	ツナだいこんのみそマヨサラダ てづくりカルピスゼリー	630	17.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト いんげん ピーマン にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり かんでん みかん	ごはん おおむぎ じゃがいも サラダあぶら カルピス ノンエッグマヨネーズ
9/1	金	こうめごはん 	ぎゅうにゅう 	ピーマンのにくづめフライ すましじる ブルーン	582	23.9	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ とうふ	ピーマン うめ えのき ねぎ ブルーン	ごはん おおむぎ はりきこ ごま パンこ こめぬかあぶら ふ
4	月	ココアあげパン 	ぎゅうにゅう 	リヨネーズポテト ワンタンスープ	724	21.4	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん もやし たまねぎ おくら ねぎ パセリ	こめココッパン じゃがいも じょうはくとう ココア ラーゆ ワンタンのかわ バター こめぬかあぶら
5	火	レタスチャーハン 	ぎゅうにゅう 	てづくりシュウマイ ちゅうかスープ	614	24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とうふ いか	レタス しょうが こねぎ えのき とうもろこし にんじん もやし しいたけ きくらげ	ごはん でんぶん ごまあぶら しゅうまいのかわ サラダあぶら
6	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	たちうおのてりに ごもくきんぴら みそしる	573	21.3	ぎゅうにゅう たちうお	えのき しょうが しそ こまつな ねぎ ごぼう にんじん いんげん こんにやく	ごはん おおむぎ さんおんとう ごま ごまあぶら
7	木	ピピンバーグどん 	ぎゅうにゅう 	やさいのスープ	535	23.8	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう にんにく しょうが いんげん しめじ きりぼしだいこん	ごはん パンこ ごま さんおんとう ごまあぶら
8	金	ほうとう 	ぎゅうにゅう 	もやしのナムル きよほう	566	18.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ	もやし にんじん ねぎ こまつな かぼちゃ きゅうり きよほう ごぼう	うどん サラダあぶら さとも ごまあぶら ラーゆ
11	月	さけのクリームスパゲッティ 	ぎゅうにゅう 	やさいのスープ なし	657	22.3	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ クリーム	エリンギ きゃべつ カリフラワー にんじん にんにく パセリ なし	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ バター マカロニ サラダあぶら
12	火	ポム・デ・ケイジョ 	ぎゅうにゅう 	パステウ ストロガノフ・デ・カマラオン	655	22.7	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ えび いか	たまねぎ ピーマン トマト パセリ マッシュルーム にんにく	ポム・デ・ケイジョ でんぶん ぎょうざのかわ こめぬかあぶら バター はりきこ
13	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	やさいとりにくのねぎダレいため みそしる	569	22.2	ぎゅうにゅう とりにく こうやどろふ わかめ	なす ズッキーニ ねぎ きゃべつ にんじん しめじ レモン しいたけ にんにく しょうが いら あかピーマン	ごはん ごまあぶら ごま オリーブオイル
14	木	にくやさいラーメン 	ぎゅうにゅう 	ぼうぎョーザ	651	24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな ねぎ にんにく しょうが いら	ちゅうかめん サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ
15	金	☆うんどうかいもくせん！カツ！おー！（かつお）こんだて☆ かつおごはん 	ぎゅうにゅう 	ごもくみそしる サイダーいりフルーツポンチ	622	21.9	ぎゅうにゅう かつお	にんじん ごぼう たまねぎ しめじ だいこん しょうが ねぎ こんにやく みかん りんご もも	ごはん でんぶん ごま こめぬかあぶら さんおんとう サイダー とうにゅうゼリー
19	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	さかなのマヨチーやき きゅうりとだいこんのしょうゆづけ とうみょうのすましじる	596	23.2	ぎゅうにゅう さけ チーズ とうふ	きゅうり だいこん とうみょう えのき バジル ねぎ	ごはん おおむぎ さんおんとう ノンエッグマヨネーズ
20	水	バーガーパン 	ジョア 	テリヤキチキン やさいとマカロニサラダ れいとみかん	614	24.7	とりにく ツナ	きゃべつ いんげん ごぼう しょうが れいとみかん にんじん	バーガーパン マカロニ でんぶん ノンエッグマヨネーズ さんおんとう
21	木	あきのみかくごはん 	ぎゅうにゅう 	いかのかりんあげ とんじる	518	22.1	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ぼんのうねぎ しいたけ きんなん くりこんにやく はくさい	ごはん でんぶん ごま こめぬかあぶら さんおんとう さつまいも
22	金	ミートソーススパゲッティ 	ぎゅうにゅう 	やさいのかりカリポテトのせ おこめのムース	674	21.2	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ トマト にんじん セロリ マッシュルーム にんにく しょうが きゃべつ ごぼう	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ バター サラダあぶら こめぬかあぶら ごま おこめのムース
26	火	ピラフ 	ぎゅうにゅう 	チキンのハーブパンこやき マリネサラダ	582	22.2	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー チーズ	にんじん とうもろこし ピーマン きゃべつ きゅうり かんでん レモン にんにく バジル	ごはん パンこ バター サラダあぶら
27	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ごまつくねやき いそかあえ すましじる	592	21.5	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ のり わかめ スキムミルク	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ えのき ねぎ しょうが きくらげ	ごはん パンこ さんおんとう ごま
28	木	カレーうどん 	ぎゅうにゅう 	かぼじゃがサラダ	577	20.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ きゅうり にんじん えのき ねぎ たまねぎ こまつな いんげん	うどん じゃがいも サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶん
29	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さんまのつつに ごまあえ みそしる	620	23.4	ぎゅうにゅう さんま こうやどろふ	もやし こまつな ねぎ にんじん しょうが こんぶ だいこん ごぼうこんにやく	ごはん さつまいも ごま さんおんとう

☆9月6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「食事をする姿勢と、箸の正しい持ち方」について考えたり話をしたりしてみませんか？