

# 11月の予定献立表

今月の給食目標  
ちいきでとれる、しょくざいをしろう

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					
1	木	とりごぼうごはん	ぎゅうにゅう	さといもじる	521	20.4	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	ごぼう にんじん はくさい ねぎ さやえんどう だいこん しめじ こんにやく	ごはん サラダあぶら さといも
2	金	ピタパン	ぎゅうにゅう	タンドリーチキン だいこんのマヨサラダ せんぎりやさいのスープ	539	22.8	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	きりぼしだいこん きゃべつ たまねぎ トマト きゅうり にんじん えのき	ピタパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに とんじる	583	22.6	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 こんにやく だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも でんぶん ごまあぶら じょうはくとう
6	火	ツナトマトスパゲッティ	ぎゅうにゅう	やさいスープ ペイクドチーズケーキ	647	24.5	ぎゅうにゅう ツナ ハム たまご ベーコン ヨーグルト なまクリーム クリームチーズ	トマト たまねぎ エリンギ セロリ にんにく しょうが もやし きゃべつ ほうれんそう	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ さんおんとう バター
7	水	ひじきチャーハン	ぎゅうにゅう	いかのしせんやき はるさめスープ	528	21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ひじき	とうもろこし こねぎ しょうが ねぎ にんじん もやし しいたけ	ごはん ごまあぶら はるさめ サラダあぶら さんおんとう
8	木	いい菌の日こんだて			612	23.9	ぎゅうにゅう とりにく ほっけ こうやどうふ	ごぼう にんじん エリンギ れんこん しいたけ こんにやく さやいんげん	ごはん さつまいも じゃがいも さんおんとう サラダあぶら
		ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき ちくぜんに むらさきもチップス					
9	金	埼玉県のご当地料理登場			601	20.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ まいたけ こねぎ しいたけ	うどん じゃがいも こむぎこ こめぬかあぶら さんおんとう
		にくうどん	ぎゅうにゅう	みそポテト(秩父市)					
12	月	本の中から献立 ☆はなちゃんのみそ汁☆			557	22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	もやし ほうれんそう にんじん あおピーマン きくらげ ねぎ レモン	ごはん パンこ さんおんとう ごま
		ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのぼんずがけ ごまあえ はなちゃんのみそしる					
13	火	ナポリタン	ぎゅうにゅう	むぎむぎスープ	538	25.3	ぎゅうにゅう ウィナー だいたい チーズ ベーコン	トマト あおピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく セロリ にんじん きゃべつ	スパゲッティ オリーブオイル じょうはくとう おしむぎ
15	木	なかよしきゅうしょく			624	24.8	ジョア とうふ ぶたにく わかめ	きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ こねぎ たけのこ にんにく しいたけ	ごはん でんぶん ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう
		マーボードーフどん	ジョア	わかめスープ					
16	金	埼玉県のご当地料理登場			622	22.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい ねぎ えのき とうみょう しめじ にんじん	ごはん すいとん さつまいも でんぶん さんおんとう
		やきとんどん (東松山市)	ぎゅうにゅう	つみっこ(本庄市)					
19	月	東北地方献立			645	24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ もやし にんじん きゃべつ にんにく しょうが あおピーマン ねぎ	うどん でんぶん ごまあぶら せんべい さんおんとう
		もりおかじゃじゃめん (岩手県)	ぎゅうにゅう	せんべいじる(青森県)					
20	火	持久走大会 ●埼玉県のご当地料理登場			638	20.6	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	トマト たまねぎ にんじん にんにく	ごはん おおむぎ じゃがいも こむぎこ ほうりきこ こめぬかあぶら
		トマトカレーライス (北本市)	ぎゅうにゅう	とんかつ					
21	水	ソフトフランス	ぎゅうにゅう	チキンのガーリックやき コーンサラダ オニオンスープ	625	22.6	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ チーズ	きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし とうみょう えのき	ソフトフランスパン じょうはくとう オリーブオイル
22	木	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	629	20.8	ぎゅうにゅう ちくわ	ごぼう たまねぎ しゅんぎく えのき かぶ しょうが	ごはん さつまいも おしむぎ こめぬかあぶら でんぶん さんおんとう ごま
26	月	さけコーンピラフ	ぎゅうにゅう	あじのからあげ キャベツのサラダ	645	23.3	ぎゅうにゅう さけ あじ	たまねぎ きゃべつ にんじん エリンギ とうもろこし あおピーマン しょうが にんにく あかピーマン きりぼしだいこん レモン	ごはん オリーブオイル バター でんぶん こめぬかあぶら
27	火	給食委員会リクエストこんだて			613	20.7	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	きゃべつ もやし にんじん セロリ とうもろこし たまねぎ れんこん エリンギ	メロンパン ワンタンのかわ ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも
		メロンパン	ぎゅうにゅう	パリパリサラダ ポトフ					
28	水	埼玉県のご当地料理登場			594	22.5	ぎゅうにゅう おから とりにく あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう さやえんどう しいたけ たけのこ こんにやく こまつな はくさい だいこん ねぎ	ごはん ごま さんおんとう こめぬかあぶら さといも
		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(埼玉県全域)					
29	木	しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう	やきギョーザ	654	25.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし はくさい ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にら きゃべつ	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ
30	金	ハッシュドポーク	ぎゅうにゅう	チーズとポテトのつつみあげ	632	24.9	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	トマト たまねぎ あおピーマン にんじん しめじ マッシュルーム	ごはん じゃがいも さんおんとう はるまきのかわ こむぎこ こめぬかあぶら

☆7日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしくお願いいたします。

☆毎日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「埼玉県で取れる食材」について話をしてみませんか？

☆  は、志木市で取り組んでいる「減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。



