



8・9月の予定献立表



今月の給食目標
はしをたたくもって、しせいよくたべよう！
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 しょうひん(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょうひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょうひん(まいる)
		しゅじょく	のみもの	おかず					
8月									
31	水	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	こんにゃくサラダ やさいスープ	775	24.5	ぎゅうにゅう かいそう とりこく だいや ワインナー	とうもろこし さやいんげん レタス ズッキーニ たまねぎ こんにゃく	こめこパン ココア じょうはくとう こめぬかあぶら オリブオイル ごまあぶら
9月									
1	木	カレーライス	のむヨーグルト	からあげ ナムル	687	26.4	ぶたにく のむヨーグルト とりこく スキムミルク	なす にんじん トマト にんにく しょうが スズッキーニ たまねぎ ほうれんそう えのき きゃべつ	ごはん おおむぎ じゃがいも でんぶ サラダあぶら こめぬかあぶら ごまあぶら
2	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	かつおのこうみやき きゃべつのごまあえ ごもくみそしる	622	23.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお わかめ	にんじん にんにく しょうが ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう きゃべつ いんげん	ごはん ごま サラダあぶら ごまあぶら じょうはくとう
5	月	レタスチャーハン	ぎゅうにゅう	てづくりジャンボしゅうまい ちゅうかスープ	644	25.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン いか	とうもろこし にんじん にんにく たまねぎ レタス こねぎ しょうが ねぎ しいたけ	ごはん でんぶ ごまあぶら しゅうまいのかわ
☆2-3リクエストこんだて☆									
6	火	バタートースト	ぎゅうにゅう	マヨポテサラダ ぐだくさんトマトスープ	672	23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー ひよこまめ	にんじん きゅうり トマト とうもろこし セロリ あおピーマン たまねぎ きゃべつ パセリ	しょくばん じゃがいも サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ バター
7	水	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのムニエル やさいのソテー やさいのスープ	625	20.5	ぎゅうにゅう かじき だいや ベーコン	とうもろこし レモン にんにく きゃべつ ほうれんそう とうがん たまねぎ	ごはん さつまいも オリブオイル バター
☆鈴木先生リクエストこんだて☆									
8	木	カレーうどん	おちゃ	みそポテト	635	19.6	ぶたにく あぶらあげ	にんじん えのき たまねぎ ねぎ こまつな	うどん じゃがいも でんぶ さんおんとう こめぬかあぶら
☆きゅうしゅうちほうこんだて☆									
9	金	きびごはん	ぎゅうにゅう	チキンなんばん タイプーエン	685	22.4	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく いか たまご	トマト きゅうり レモン たまねぎ パセリ にんにく しょうが しいたけ たけのこ きゃべつ ねぎ きくらげ	ごはん きび はるさめ サラダあぶら はくりきこ こめぬかあぶら ノンエッグマヨネーズ
12	月	ちゅうかごもくごはん	ぎゅうにゅう	はるさめサラダ わかめスープ	643	25.1	ぎゅうにゅう やきぶた いか わかめ	にんじん きゅうり えだまめ いら ねぎ たまねぎ はくさい えのき しいたけ	ごはん おおむぎ はるさめ ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら ごま
☆4-1リクエストこんだて☆									
13	火	こうめごはん	ぎゅうにゅう	ピーマンのにくづめフライ いそかあえ すましじる	645	22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく のり たまご とうふ	ピーマン にんじん うめ たまねぎ もやし えのき ねぎ ほうれんそう	ごはん ふ はくりきこ ごま チーズ パンこ こめぬかあぶら
14	水	きのこのクリームソース スパゲッティ	ぎゅうにゅう	ちょうちよマカロニとやさいのスープ	659	22.4	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ しめじ エリンギ きゃべつ スズッキーニ	スパゲッティ オリブオイル こなチーズ バター こむぎこ サラダあぶら マカロニ
☆おつきみこんだて☆									
15	木	いもくりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのすきやき しらたまごうに	624	20.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ごぼう だいこん こまつな	ごはん くり さつまいも しらたまご さんおんとう サラダあぶら ごま
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのかばやき みそけんちんじる プルーン	638	22.8	ぎゅうにゅう さんま とうふ	にんじん ごぼう しょうが だいこん ねぎ こんにゃく プルーン	ごはん じゃがいも でんぶ サラダあぶら こめぬかあぶら さんおんとう
☆西本先生リクエストこんだて☆									
20	火	ピザドック	ぎゅうにゅう	ワントンスープ	639	18.6	ぎゅうにゅう フランク とりこく	トマト ピーマン たまねぎ にんにく はくさい もやし ねぎ	コッペパン オリブオイル チーズ ワントンのかわ ごまあぶら ラーゆ
21	水	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのたつたあげ きりぼしだいこんのにくみそいため わかめいりみそしる	648	24.2	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ	しょうが えのき きりぼしだいこん にんにく だいこん ほうれんそう こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも でんぶ サラダあぶら ごまあぶら こめぬかあぶら
☆うんどうかいファイブこんだて☆									
23	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカツ やさしいため トックイリススタミナスープ	664	25.5	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく たまご	にんじん キムチ いら きゃべつ しめじ ねぎ こまつな はくさい	ごはん おおむぎ はるさめ こむぎこ こめぬかあぶら サラダあぶら パンこ トック ごまあぶら
☆2-2リクエストこんだて☆									
27	火	やきにくごはん	ぎゅうにゅう	パリパリサラダ ちゅうかコーンスープ	645	19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん	きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ こねぎ えのき だいこん チンゲンサイ	ごはん さんおんとう ごまあぶら サラダあぶら こめぬかあぶら ごま
28	水	バーガーパン	ぎゅうにゅう	てりやきチキン やさいとマカロニサラダ きよほう	658	25.2	ぎゅうにゅう とりこく ツナ	きゃべつ ごぼう さやいんげん しょうが たまねぎ きよほう	バーガーパン でんぶ マカロニ ノンエッグマヨネーズ さんおんとう
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	なすととりこくのねぎごまいため やさいのみそしる	637	24.3	ぎゅうにゅう とりこく あぶらあげ	なす しょうが にんにく ねぎ レモン たまねぎ えのき いら きゃべつ しめじ しいたけ	ごはん ごまあぶら ごま サラダあぶら
☆三好先生リクエストこんだて☆									
30	金	みそラーメン	ぎゅうにゅう	チーズとポテのつつみあげ	723	25.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ もやし きゃべつ いら ねぎ	ちゅうかめん じゃがいも チーズ はるまきのかわ サラダあぶら こめぬかあぶら こむぎこ

☆9月7日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしくお願ひいたします。

☆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「食事の時の姿勢と箸の持ち方」について考えたり話をしたりしてみませんか？

☆必ず毎日箸を持たせてください。