



# 10月の予定献立表



今月の給食目標  
 しょくじができることにかんしゃをしよう  
 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					
3	月	むぎごはん 	ぎゆうにゆう 	ユーリンチー キムチきゅうり ワンタンスープ	650	23.5	ぎゆうにゆう とりにく	きゅうり キムチ にんじん しょうが にんにく もやし チンゲンサイ ねぎ ほうさい	ごはん おおむぎ こめぬかあぶら さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ ラー油
★2-1リクエストこんだて★									
4	火	はちみつトースト 	ぎゆうにゆう 	きやべつサラダ つづつぶコーンスープ	645	19.4	ぎゆうにゆう かいそう とりにく スキムミルク ハム	とうもろこし きやべつ いんげん えだまめ たまねぎ ハセリ もやし	しょくばん じゃがいも バター はちみつ グラニューとう さんおんとう ごまあぶら チーズ こめぬかあぶら こむぎこ サラダあぶら
5	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	さわらのグリルおろしソースがけ ごもくきんぴら やさいのみそしる	635	23.4	ぎゆうにゆう さわら あぶらあげ	にんじん しょうが だいこん こねぎ しいたけ こまつな えのき ねぎ たまねぎ ごぼう れんこん いんげん いとこんにやく	ごはん でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう ごま ごまあぶら
6	木	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	650	22.6	ぎゆうにゆう さけ ウインナー	とうもろこし トマト あおピーマン たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく ハセリ	ごはん じゃがいも チーズ バター オリーブオイル
★野谷先生リクエストこんだて★									
7	金	ながさきチャーメン 	ぎゆうにゆう 	ざつこいりわかめスープ かき	648	21.3	ぎゆうにゆう えび いか ぶたにく だいず わかめ ざつこ	にんじん しょうが にんにく もやし さやえんどう えのき ねぎ たけのこ しいたけ きやべつ かき	ちゅうかめん でんぶん しょうはくとう サラダあぶら ごま ごまあぶら オイスターソース
11	火	ピビンバードン 	ぎゆうにゆう 	やさいスープ	620	22	ぎゆうにゆう たまご とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし にんにく しょうが かぶ しめじ だいこん こまつな ねぎ コチュジャン	ごはん おおむぎ ごま さんおんとう ごまあぶら
★6年生ホワイトこんだて★									
12	水	スタミナつけようどん 	ぎゆうにゆう 	ミネラルサラダ	631	22.1	ぎゆうにゆう ぶたにく かいそう かんてん	キムチ ねぎ きやべつ たまねぎ にんにく しょうが	うどん チーズ サラダあぶら さんおんとう
13	木	ツナごはん 	ぎゆうにゆう 	ちゅうかサラダ とうふとえのきのスープ	647	20.5	ぎゆうにゆう とうふ ツナ ハム ベーコン わかめ	にんじん きゅうり こねぎ きやべつ えだまめ たまねぎ あかピーマン レモン えのき だいこん	ごはん ごまあぶら でんぶん さんおんとう サラダあぶら
14	金	ごはん 	ぎゆうにゆう 	さけのチーズパンこやき きやべつコンコンあまずあえ ごもくみそしる	649	23.7	ぎゆうにゆう さけ あぶらあげ	にんじん きやべつ ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ こまつな だいこん	ごはん チーズ パンこ ごま さんおんとう
17	月	あきのみかくごはん 	ぎゆうにゆう 	いかのかりんあげ アーサイリースましじる	643	22.8	ぎゆうにゆう とりにく ひとえき とうふ いか	にんじん しいたけ しめじ ぎんなん えのき ごぼう	ごはん さつまいも でんぶん ごま こめぬかあぶら さんおんとう ふ サラダあぶら
18	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	しょうがやき しゆんやさいのごまあえ やさいのみそしる	655	23	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ	つるむらさき ほうさい しょうが にんにく たまねぎ きやべつ こねぎ	ごはん じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ごま ごまあぶら
19	水	カレーピラフ 	ぎゆうにゆう 	ガーリックポテ いろいろやさいのスープ	657	22.3	ぎゆうにゆう いか ツナ ベーコン	にんじん とうもろこし えだまめ あおピーマン にんにく たまねぎ かぶ こまつな きやべつ	ごはん じゃがいも サラダあぶら バター こめぬかあぶら
20	木	やきとりどん 	ぎゆうにゆう 	はるさめスープ りんごヨーグルト	649	24.5	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく りんごヨーグルト	にんじん ねぎ しょうが しいたけ ちんげんさい こねぎ なら	ごはん おおむぎ でんぶん はるさめ こめぬかあぶら さんおんとう
★安達先生リクエストこんだて★									
21	金	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	627	23.7	ぎゆうにゆう さば とうふ わかめ のり	にんじん もやし ほうれんそう しめじ ねぎ だいこん ゆかり	ごはん
24	月	ブルコギどん 	ぎゆうにゆう 	トック	648	23.4	ぎゆうにゆう ぎゆうにく ぶたにく	にんじん なら にんにく たまねぎ えのき コチュジャン しめじ だいこん こまつな ねぎ	ごはん おおむぎ でんぶん トック ごまあぶら さんおんとう
★かんさいちほうこんだて★									
25	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	トンテキ もみうり しろみそぞうに	653	22.1	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん トマト きゅうり だいこん さといも みつば ねぎ	ごはん すいとん オリーブオイル ごま
★さんまをかつこよくたべよう★									
26	水	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 かぼちゃパハロア	661	24.2	ぎゆうにゆう さんま ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにやく	ごはん ごま サラダあぶら さつまいも
★1-1リクエストこんだて★									
27	木	チャーハン 	ぎゆうにゆう 	おさかなカツ(フライ) にらりスープ	663	23.4	ぎゆうにゆう たまご メルルーサ ベーコン やきふた	しょうが ねぎ きやべつ なら しいたけ えのき ちんげんさい こねぎ	ごはん こむぎこ パンこ こめぬかあぶら ごまあぶら サラダあぶら オリーブオイル さんおんとう
28	金	ミートソーススパゲツ 	ぎゆうにゆう 	おんやさいのかりかりポテのせ りんご	662	20.2	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ セロリ きやべつ ごぼう りんご	スパゲツイチャ じゃがいも こむぎこ バター チーズ こめぬかあぶら ごまあぶら サラダあぶら ごま
29	土	フォカッチャ 	ジョア 	しゆんやさいのクリームシチュー やきにくサラダ	667	25	ジョア ぎゆうにゆう スキムミルク いか ぶたにく ベーコン	にんじん コーンクリーム かぼちゃ マッシュルーム いんげん きやべつ たまねぎ ハセリ こんにやく もやし	フォカッチャ さつまいも はくりきこ バター チーズ サラダあぶら ごまあぶら

☆10月5日(水)は給食集金日です。お忘れのないように、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。今日は「食事ができることへ感謝をする」こと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。