

11月の予定献立表

今月の給食目標
 さいたまけんでとれる 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 しよくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん(みどり)	おもにねつちからになる しよくひん(きいろ)
		しゆしよく	のみもの	おかず					
☆さいたまけんのめいぶつこんだて☆									
1	火	かてめし 	ぎゆうにゆう 	ゼリーフライ なめことうふのみそしる	623	20.8	ぎゆうにゆう とり たまご おから わかめ とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ なめこ	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ こめぬかあぶら
2	水	ツナトマト スパゲッティ 	ぎゆうにゆう 	しゆんやさいのスープ てづくりアップルパイ	678	23.2	ぎゆうにゆう ツナ ベーコン ハム	トマト しょうが にんにく たまねぎ セロリ エリンギ かぶ ほうれんそう きゃべつ りんご レモン	スパゲッティ こむぎこ パター オリーブオイル サラダあぶら グラニューとう
4	金	むぎごはん 	ぎゆうにゆう 	さわらのタルタルやき やさいのみそしる	644	24.3	ぎゆうにゆう さわら とりにく スキムミルク	たまねぎ バジル ねぎ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ チーズ パンこ こむぎこ パター サラダあぶら
7	月	ごはん 	ぎゆうにゆう 	チーズインハンバーグ やさいのソテー やさいスープ	650	24.7	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ たまご ベーコン	にんじん トマト とうもろこし たまねぎ ほうれんそう きゃべつ ちんげんさい	ごはん でんぶん パンこ チーズ ごま サラダあぶら
☆なかよしきゆうしよく☆									
8	火	にくやさいラーメン 	ジョア 	ジャンボギョーザ	684	24.5	ジョア ぶたにく	しょうが たまねぎ もやし きゃべつ こまつな にんにく ねぎ にら しいたけ	ちゅうかめん でんぶん サラダあぶら ごまあぶら きょうごのかわ こめぬかあぶら
9	水	ちゅうかごもくごはん 	ぎゆうにゆう 	パンチビーンズ キムチあつあつスープ	608	23	ぎゆうにゆう やきぶた いか だいたず ぶたにく	にんじん キムチ たけのこ しいたけ ひよこまめ えだまめ いんげん えのき もやし にら ねぎ	ごはん おおむぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら こめぬかあぶら
10	木	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ぶたのてりに ぐだくさんみそしる	626	23.6	ぎゆうにゆう ぶたにく うずらのたまご	にんじん にんにく しょうが こんにやく こまつな だいこん えのき ねぎ たまごこんにやく	ごはん でんぶん きつまいも
☆神田先生リクエストこんだて☆									
11	金	ピザトースト 	ぎゆうにゆう 	はるさめサラダ とうふのスープ	645	22.8	ぎゆうにゆう ベーコン ウィンナー とうふ	にんじん ピーマン きゅうり トマト とうもろこし にんにく たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう	しょくパン はるさめ でんぶん チーズ ごまあぶら サラダあぶら
☆3ねんせいしがしゆうかくしたおこめをつかいます☆									
15	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ひみつのUFOあげ しゆんやさいのスープ	637	23	ぎゆうにゆう たまご とうふ スキムミルク	たまねぎ れんこん しいたけ しょうが にんにく フロコリー カリフラワー	ごはん パンこ こむぎこ こめぬかあぶら オリーブオイル
☆5-2 先生リクエストこんだて☆									
16	水	キャラメルあげパン 	ぎゆうにゆう 	やきにくサラダ ミネストローネ	689	23.1	ぎゆうにゆう ぶたにく ウィンナー	にんじん トマト きゃべつ いんげん セロリ しらいんげん いとこんにやく	こめココッパン ごまあぶら ごま こめぬかあぶら サラダあぶら
17	木	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ぶたのうまみやき やさいのおひたし きのこやさいのみそしる	643	24.5	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん とうもろこし もやし レモン にんにく しめじ えのき まいたけ だいこん はくさい ねぎ	ごはん
18	金	バターチキンカレー 	ぎゆうにゆう 	シャキッとふくじんづけ みかん	657	24	ぎゆうにゆう とりにく ヨーグルト なまクリーム	きゅうり ピーマン トマト にんにく しょうが れんこん だいこん なす たまねぎ かぼちゃ エリンギ みかん	ごはん じゃがいも チーズ はくりきこ バター
21	月	ピラフ 	ぎゆうにゆう 	さけフライ オニオンスープ	668	24.4	ぎゆうにゆう ウィンナー さけ たまご ベーコン	にんじん ピーマン とうもろこし マッシュルーム にんにく たまねぎ パセリ	ごはん パター こむぎこ パンこ こめぬかあぶら
☆じきゆうそうたいかい☆									
22	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	じゃがコーンコロッケ きゃべつのごまあえ やさいのみそしる	678	21.8	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご あぶらあげ	とうもろこし きゃべつ かぶ こまつな	ごはん じゃがいも たまねぎ こむぎこ パンこ こめぬかあぶら ごま きつまいも
24	木	どんどろけめし 	ぎゆうにゆう 	とりのたつたあげ すみそあえ	657	24.5	ぎゆうにゆう とりにく とうふ あぶらあげ あさり	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが きゃべつ こねぎ	ごはん でんぶん サラダあぶら こめぬかあぶら
☆三浦先生リクエストこんだて☆									
25	金	てまきずし 	ぎゆうにゆう 	おでん いそかあえ	638	22.8	ぎゆうにゆう ウィンナー なつとう たまご ちくわ こんぶ のり うずらのたまご	にんじん きゅうり だいこん こんにやく ほうれんそう もやし はくさい	ごはん
28	月	グラパン 	ぎゆうにゆう 	やさいのスープ ラ・フランス	661	23.6	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセリ きゃべつ にんにく えのき れんこん ラ・フランス	ココッパン マカロニ チーズ パター サラダあぶら
29	火	ちゃんぽんうどん 	ぎゆうにゆう 	ぶたにくのこうみやき	663	24.8	ぎゆうにゆう ぶたにく いか	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ きゃべつ にんにく	うどん ごまあぶら ごま
30	水	わかめごはん 	ぎゆうにゆう 	さけのちゃんちゃんやき さわにわん	623	25.2	ぎゆうにゆう さけ わかめ ぶたにく	ピーマン にんじん きゃべつ ごぼう たまねぎ しいたけ わけぎ たけのこ	ごはん でんぶん パター

☆11月2日(水)は給食集金日です。お忘れのないように、よろしく願いいたします。
 ☆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「埼玉県でとれる食材」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。