

# 11月の予定献立表

今月の給食目標  
ちいき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	こんたてめい			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					
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	きやべつたつぷりメンチカツ きゅうりともやしのすのもの あきやさいのみそしる	608	22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ きやべつ もやし きゅうり えのき エリンギ にんじん だいこん ねぎ はくさい	ごはん さつまいも こむぎこ パンこ こめぬかあぶら じょうはくとう
3	火	☆ぶんかのひ☆							
4	水	レタスチャーハン	ぎゅうにゅう	てづくりギョーザ はるさめスープ	577	26.7	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いか	にんにく ねぎ レタス にんじん はくさい しょうが にら もやし しいたけ	ごはん でんぶん ごまあぶら さんおんとう ぎょうざのかわ はるさめ
5	木	はちみつトースト	ぎゅうにゅう	もやしのサラダ ぐだくさんトマトスープ	608	25.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし きゅうり きやべつ とうもろこし にんじん セロリ あおピーマン たまねぎ パセリ トマト	しょくばん じゃがいも はちみつ グラニューとう さんおんとう ごまあぶら こめサラダあぶら
☆11月8日「いい菌の日」メニュー☆									
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とりのねぎみそやき だいこんときゅうりのそくせきづけ みそけんちんじる	536	25.6	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	ねぎ きゅうり だいこん えのき ごぼう にんじん しめじ こんにゃく	ごはん ごまあぶら さんおんとう こめサラダあぶら
9	月	とりごぼうごはん	ぎゅうにゅう	いかのおうごんあげ アーサじる	550	26.6	ぎゅうにゅう あおさ とうふ いか あぶらあげ とりにく たまご	にんじん ごぼう しめじ ぼんのうねぎ	ごはん こむぎこ しろごま こめぬかあぶら こめサラダあぶら
10	火	ツナトマスパゲッティ	ぎゅうにゅう	おんやさいのかりかりポテトのせ ヨーグルト	634	22.2	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ セロリ トマト にんじん きやべつ ごぼう	スパゲッティ じゃがいも ごまあぶら オリーブオイル こめぬかあぶら バター
11	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき やさいのゆかりあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	558	24.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ こねぎ にんじん もやし きやべつ ゆかり	ごはん じゃがいも こめサラダあぶら さんおんとう
12	木	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	はるさめサラダ とうふとえのきのスープ	569	21.3	ぎゅうにゅう やきぶた ベーコン ハム とうふ	にんじん にら キムチ ねぎ たくあん きやべつ えだまめ きゅうり たまねぎ あかピーマン あおピーマン レモン えのき だいこん	ごはん こめサラダあぶら でんぶん
☆1.2年生社会科見学☆									
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき こまつなのおひたし しゆんぎくいりごもくみそしる	552	24.4	ぎゅうにゅう さわら	もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん えのき こんにゃく しゆんぎく ねぎ	ごはん さんおんとう
16	月	みそにこみうどん	ぎゅうにゅう	ちくわのあおのりてん	551	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご あおのり あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しめじ ほうれんそう ねぎ	うどん こむぎこ こめぬかあぶら
17	火	ハムとコーンのピラフ	ぎゅうにゅう	タンドリーチキン きのこやさいのスープ	621	22.9	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム ヨーグルト	にんじん セロリ たまねぎ えだまめ こまつな とうもろこし トマト にんにく きやべつ えのき しめじ	ごはん バター こめぬかあぶら
☆さんまをかつこよくたべよう☆									
18	水	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう	さんまのしおやき だいこんおろし ごまふうみじる	638	26.9	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	だいこん ごぼう にんじん しめじ たまねぎ	ごはん さつまいも しろごま こめサラダあぶら
19	木	スライスパン	ぎゅうにゅう	たらのフリッター れんこんサラダ ABCマカロニスープ	642	26.6	ぎゅうにゅう たら ベーコン たまご ハム	れんこん ごぼう きゅうり もやし えだまめ にんじん にんにく きやべつ たまねぎ えのき しめじ	スライスパン マカロニ でんぶん こむぎこ じょうはくとう マヨネーズ こめぬかあぶら さんおんとう しろごま
☆じきゅうそうたいかい☆									
20	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー ツナいりだいこんサラダ かき	635	21.3	ぎゅうにゅう とりにく ツナ スキムミルク わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご だいこん きやべつ きゅうり とうもろこし かき	ごはん おおむぎ バター こむぎこ しろごま じょうはくとう じゃがいも
23	月	☆きんろうかんしゃのひ☆							
24	火	かてめし	ぎゅうにゅう	ゼリーフライ わかめととうふのみそしる	604	21.5	ぎゅうにゅう おから とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん ごぼう しめじ しいたけ ねぎ もやし	ごはん こめサラダあぶら こむぎこ さんおんとう しろごま じゃがいも こめぬかあぶら
25	水	チキンライス	ぎゅうにゅう	つぶつぶコーンスープ てづくりカルピスゼリー	618	22.6	ぎゅうにゅう とりにく かんてん ベーコン チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん とうもろこし みかん	ごはん バター こめぬかあぶら こむぎこ こめサラダあぶら じょうはくとう
26	木	かたやきそば	ぎゅうにゅう	やさいあんかけ わかめスープ	651	27.3	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いか	にんにく しょうが にんじん えだまめ たけのこ たまねぎ しいたけ きやべつ もやし とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら しろごま
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー やさいスープ	573	26.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん トマト りんご ほうれんそう きやべつ とうもろこし パセリ	ごはん パンこ しろごま こめサラダあぶら でんぶん さんおんとう
30	月	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	ちゅうかコーンスープ りんご	556	21.7	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく	にんじん にら キムチ もやし たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし ねぎ りんご	ごはん でんぶん こめサラダあぶら ごまあぶら

☆11月4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。

☆ マークがついた日は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。



