



10月の予定献立表



今月の給食目標
なかよくたべよう



志木市立宗岡第三小学校

日	曜	こんだてめい			Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしを 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			しょくひん(あか)	みどり		
1	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき いそかえ ぐだくさんのみそしる	521	20.4	ぎゅうにゅう さば のり とうふ ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ しめじ だいこん	ごはん さといも ごまあぶら	
2	水	ペスカトーレ	ぎゅうにゅう	やさいのスープ やきりんご	653	24.7	ぎゅうにゅう ハム えび いか あさり ツナ ペーコン	トマト たまねぎ エリンギ セロリ にんにく かぶ とうみょう にんじ ん ホールトマト トマトケチャップ きやべつ りんご レモン しょうが	スパゲッティ オリーブオイル さとう	
3	木	ちゅうかどん	ぎゅうにゅう	ワントンスープ きよほう	589	22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とうずらのたまご とりにく えび いか	きやべつ たまねぎ しょうが にん じんにんにく とうみょう きくらげ とうもろこし しいたけ ねぎ こねぎ しめじ もやし チンゲンサイとう みょう きくらげ きよほう	ごはん おおむぎ さとう こむ ぎこ こめサラダあぶら ワンタ ンのかわ ラーゆ でんぶん	
4	金	本の中から献立 きつねつけうどん	ぎゅうにゅう	☆ばばあちゃんの なんでも おこのみやき☆ ばばあちゃんのおこのみやき	626	24.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぶたにく あおの り かつおぶし	もやし きやべつ しいたけ こまつ な ねぎ	うどん ちゅうかめん さとう こむぎこ こめぬかあぶら	
7	月	さんまにチャレンジ			634	23.5	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	だいこん たまねぎ にんじん ごぼ う	ごはん ごま こんにやく こめ さらだあぶら	
8	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのしおやき だいこんおろし こんさいのごまふうみじる						
8	火	*北海道のご当地こんだて*			625	22.5	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン	きやべつ たまねぎ にんじん しめ じ にんにく しょうが あおピーマン あかピーマン セロリ	ごはん でんぶん じゃがいも こめぬかあぶら オリーブオイル	
9	水	みそラーメン	ぎゅうにゅう	スープカレー ザンギ						
9	水	みそラーメン	ぎゅうにゅう	ナムル	638	23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	もやし にんじん きやべつ たまね ぎ にら ねぎ とうもろこし にんにく しょうが こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら ラーゆ こめサラダあぶら	
10	木	コッペパン	ぎゅうにゅう	フライドフィッシュ きやべつとしおこんぶサラダ マカロニいりやさいスープ	647	22.4	ぎゅうにゅう メルルーサ こんぶ ペーコン	きゅうり きやべつ にんじん たま ねぎ しょうが きりぼしだいこん えのき にんにく チンゲンサイ	コッペパン こむぎこ パンこ こめサラダあぶら さとう こめ ぬかあぶら ごまあぶら オリー ブオイル	
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ きりぼしだいこん やさいのみそしる	638	25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうふ あぶらあ げ	トマトケチャップ きりぼしだいこん にんじん こんにやく しいたけ さ いやいんげん はくさい たまねぎ だ いこん こねぎ こまつな	ごはん さとう こめサラダあぶ ら	
15	火	6年生ファイト! こんだて☆彡			617	25.1	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	ねぎ もやし にんじん しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん おおむぎ はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら こめぬかあぶら	
16	水	わかめうどん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ ヨーグルト						
16	水	わかめうどん	ぎゅうにゅう	ちくわの2しょくてんぶら	568	21.2	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あぶらあげ わかめ あおのり	にんじん えのき こまつな ねぎ たまねぎ	うどん こむぎこ こめぬかあぶ ら さとう	
17	木	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	やきにくサラダ かきたまスープ	645	24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	もやし きやべつ にんじん にら とうもろこし こねぎ ぼんのおねぎ あかピーマン しめじ きりぼしだい こん はくさいキムチ	ごはん サラダあぶら ごまあぶ ら いたこんにやく さとう でんぶん	
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	たらのねぎみそやき きゅうりとだいこんのさっぱりあ え	566	20.6	ぎゅうにゅう たら こん ぶ ぶたにく とうふ	きゅうり きりぼしだいこん ごぼう ねぎ にんじん だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう こんにやく、こめさらだ あぶら	
21	月	ピラフ	ぎゅうにゅう	チキンのハーブパンこやき やさいスープ	609	24.6	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ペーコン チーズ	きやべつ たまねぎ にんじん バジ ル エリンギ しょうが あおピーマ ン マッシュルーム とうもろこし	ごはん パンこ バター オリーブオイル こめさらだあぶ ら	
23	水	やきそば	ぎゅうにゅう	ポテトフライ みかん	645	23.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	たまねぎ もやし にんじん きやべ つ にんにく しょうが あおピーマン みかん	ちゅうかめん じゃがいも こめぬかあぶら	
24	木	おやこどん	ぎゅうにゅう	やさいのそくせきづけ さつまいもじる	608	24.2	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく のり あぶらあげ	たまねぎ だいこん きやべつ ねぎ ごぼう にんじん	ごはん さつまいも こんにやく さとう ごまあぶら こめさらだ あぶら	
25	金	はちみつトースト	ぎゅうにゅう	もやしのあえもの しゅんやさいのクリームシチュー	649	20.9	ぎゅうにゅう とりにく わかめ チーズ ペーコン スキムミルク	もやし きやべつ マッシュルーム とうもろこし しょうがパセリ かぼ ちゃ たまねぎ にんじん にんにく	しょくパン マーガリン はちみつ グラニューとう ごまあぶら はくりきこ さつまいも こめサ ラダあぶら バター	
28	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さかなのづけやき 3しょくこんにやくサラダ むらくもじる	598	24.5	ぎゅうにゅう とりにく かいそう かんてん たま ご ホキ ぶたにく とう ふ	きやべつ はくさい ねぎ さやいん げん にんじん しょうが にんにく	ごはん げんまい さとう ごまあぶら でんぶん こんにやく(とうにゅう、かぼ ちゃ、ほうれんそう)	
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	とりのからあげ てづくりカリカリふりかけ すいとんいりみそしる	648	23.4	ぎゅうにゅう とりにく さくらえび ちりめんじゃ こ あおのり	こまつな にんじん にんにくしょう がきりぼしだいこん とうみょう た まねぎ きやべつ	ごはん でんぶん こんにやく こめぬかあぶら さとう もち	
30	水	たごせロリのペペロンチーノ	ぎゅうにゅう	とうふだんごのスープ みかんゼリー	628	22.4	ぎゅうにゅう たご とり にく とうふ かんてん	たまねぎ にんじん きやべつ セロ リ にんにく はくさい しいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが ミ カンジュース	スパゲッティ でんぶん オリー ブオイル ごまあぶら さとう	
31	水	ハロウィン			623	22.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん さやいんげん しょうが あおピーマン あかピーマン たまねぎ かぼちゃ しいたけ きやべつ にんにく	むぎごはん オリーブオイル ノ ンエッグマヨネーズ さとう	
31	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃとカラフルやさいスープ とりにくのホイルやき						

☆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「〇〇の秋」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。