



11月の予定献立表



彩の国ふるさと給食月間

今月の給食目標
ちいきでとれる、しょくざいをしよう

志木市立宗岡第三小学校



日	曜	こんだてめい			E値キー Kcal	たんぱくしつ 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					
1	金	とりごぼうごはん 	ぎゅうにゅう 	さといもじる らたまぜんざい	617	22.3	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ぶたにく	ごぼう にんじん はくさい ねぎ さやえんどう だいこん しめじ にんじん	ごはん サラダあぶら さといも さとう こんにやく しらたき あずき
5	火	こどもパン 	ぎゅうにゅう 	タンドリーチキン いこんのマヨサラダ せんざりやさいのスープ	564	25.2	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト ベーコン	きりぼしだいこん きゃべつ たまね ぎ とうもろこし しょうが トマトケチャップ きゅうり にんじ ん えのき	こどもパン ノンエッグマヨネー ズ こめサラダあぶら じゃがいも
6	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのみそに まつなともやしのおひたし のっぺいじる	524	25.3	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	しょうが ごぼう にんじん こまつ な もやし ねぎ	ごはん じゃがいも さといも でんぶん さとう ごま こんに やく
7	木	ツナトマトスパゲッティ 	ぎゅうにゅう 	やさいスープ ペイクドチーズケーキ	625	25.1	ぎゅうにゅう ツナ ハム たまご ベーコン ヨーグルト なまクリーム クリームチーズ	トマト トマトケチャップ たまね ぎ エリンギ セロリ にんにく しょう が もやし きゃべつ レモン ほうれんそう	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ さとう バターこめサ ラダあぶら
8	金	いい歯の日こんだて ごはん 			568	25.9	ぎゅうにゅう とり ほっけ かんてん きなこ	ごぼう にんじん たけのこ こんに やく	ごはん さつまいも さといも さとう サラダあぶら こんに やく こくとう
		いい歯の日こんだて ぎゅうにゅう 	ほっけのしおやき とりにくとさといものみそに こくとうゼリーきなこがけ						
11	月	ひじきチャーハン 	ぎゅうにゅう 	いかのしせんやき はるさめスープ	500	24.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ひじき やきぶた	とうもろこし こねぎ しょうが ね ぎ きゃべつ たまねぎ にんじん もやし しいたけ	ごはん ごまあぶら はるさめ サラダあぶら さとう ラーゆ
12	火	埼玉県のご当地料理登場 にくうどん 			553	22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ まいたけ こねぎ しいた け	うどん じゃがいも こむぎこ こめぬかあぶら さとう
		埼玉県のご当地料理登場 ぎゅうにゅう 	みそポテト (秩父市)						
13	水	ポークのわふうヘルシーどん 	ぎゅうにゅう 	とんじる	648	28.2	ぎゅうにゅう とうふ ぶ たにく わかめ あぶらあ げ なた	きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ こねぎ たけのこ たら にんにく しいたけ だいこん ごぼう しょう が	ごはん でんぶん ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら さと う こんにやく
15	金	埼玉県のご当地料理登場 やきとんどん (東松山市) 			564	27.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	はくさい ねぎ えのき とうみょう にんじん こまつな	ごはん すいとん さつまいも でんぶん さとう
		埼玉県のご当地料理登場 ぎゅうにゅう 	つみっこ (本庄市)						
18	月	ナポリタン 	ぎゅうにゅう 	むぎむぎスープ	559	20.3	ぎゅうにゅう ウィンナー だいた チーズ ベーコン	トマトケチャップ あおピーマン あ かピーマン たまねぎ にんにく セ ロリ にんじん きゃべつ しょうが	スパゲッティ オリーブオイル じょうはくとう おしむぎ
19	火	持久走大会 トマトカレーライス (北本市) 			684	24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご スキムミルク	トマトケチャップ たまねぎ にんじ んにんにく しょうが	ごはん おおむぎ じゃがいも こむぎこ はくりきこ こめサラ ダあぶら こめぬかあぶら パン こ
		持久走大会 ぎゅうにゅう 	とんかつ						
20	水	ちくわとごぼうのごまだれどん 	ぎゅうにゅう 	ごもくじる	571	18.5	ぎゅうにゅう ちくわ	ごぼう たまねぎ しゅんぎく えの き かぶ しょうが ねぎ	ごはん さつまいも おしむぎ こめぬかあぶら でんぶん さとう ごま
21	木	さけコーンピラフ 	ぎゅうにゅう 	あじのからあげ かぼちゃのポタージュ	555	21.9	ぎゅうにゅう さけ あじ クリーム	たまねぎ きゃべつ にんじん エリンギ とうもろこし かぼちゃ しょうが にんにく レモン マッ シュルーム	ごはん オリーブオイル バター でんぶん こめぬかあぶら
25	月	東北地方献立 もりおかじゃやめん (岩手県) 			661	24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやとうふ	たまねぎ もやし にんじん きゃべ つ にんにく しょうが あおピーマ ン ねぎ	うどん でんぶん ごまあぶら せんべい さとう こめサラダあ ぶら
		東北地方献立 ぎゅうにゅう 	せんべいじる (青森県)						
26	火	ツイストパン 	ぎゅうにゅう 	チキンのハーブぱんこやき ちようちよマカロニとやさいスープ	656	37.5	ぎゅうにゅう とり ベーコン チーズ	きゃべつ たまねぎ にんじん にん にく しめじ しょうが えのき	ツイストパン じょうはくとう オリーブオイル ぱんこ こめサ ラダあぶら マカロニ
27	水	埼玉県のご当地料理登場 かてめし (秩父市) 			544	26.7	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう しょうが さやえんどう しいたけ たけのこ こんにやく こまつな はくさい だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう こんに やく こめサラダあぶら こめぬか あぶら さといも でんぶん
		埼玉県のご当地料理登場 ぎゅうにゅう 	とりのからあげ けんちんじる (埼玉県全域)						
28	木	しょうゆラーメン 	ぎゅうにゅう 	てづくりギョーザ	718	28.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし はくさい ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たら きゃべつ	ちゅうかめん ごまあぶら こめ サラダあぶら でんぶん ぎょう ざのかわ さとう こめぬかあぶ ら
29	金	ハッシュドポーク 	ぎゅうにゅう 	チーズとポテトのつつみあげ	661	27	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	トマト たまねぎ あおピーマン にんじん しめじ マッシュルーム	ごはん じゃがいも さんおんと う こめサラダあぶら はるまきのかわ こむぎこ こめぬかあぶら

☆7日(木)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。

☆毎日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。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「埼玉県で取れる食材」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。