



# 9月の予定献立表



今月の給食目標  
しせいよく、はしをたたくもってたべよう!

献立の配布が遅くなり申し訳ございません。

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					
2	月	ナン 	ぎゅうにゅう 	キーマカレー にんじんドレッシングがけサラダ	528	22.7	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず ベーコン ぶたにく	ホールドマト トマトケチャップ ト マトビュール たまねぎ しょうが にんにく もやし きゃべつ とう みょう とうもろこし こんにやく にんじん	ナン オリーブオイル ラーゆ こめサラダあぶら さとう
3	火	ひじきチャーハン 	ぎゅうにゅう 	いかのしせんふうやき はるさめスープ	519	25.4	ぎゅうにゅう いか やきぶた ひじき ぶたにく	にんじん とうもろこし ばんのうね ぎ ねぎ しょうが もやし しいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん はるさめ ごまあぶら ラーゆ さとう こめサラダあぶ ら
4	水	きんぴらごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのあまからあげ すましじる	459	15.9	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく だいず あおのり	ごぼう にんじん えのき ねぎ さやえんどう しょうが にんにく しいたけ	ごはん げんまい でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さと うやきふ こめぬかあぶら
5	木	麦ごはん 	ぎゅうにゅう 	ピーマンのにくづめフライ すましじる	479	22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ とうふ おから	ピーマン えのき ねぎ たまねぎ	ごはん おおむぎ はくりきこ パンこ こめぬかあぶら ふ
6	金	🍜 本の中から献立 🍜 ☆こまったさんのラーメン☆			684	29.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし あおピーマン なら しいた け にんにく きゃべつ しょうが きくらげ ねぎ たまねぎ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ こめサラダあぶら でんぶん
		こまったさんの モヤシラーメン 	ぎゅうにゅう 	やきギョーザ					
9	月	ポロネーゼスパゲッティ 	ぎゅうにゅう 	レタスとトマトのスープ パンチピーンズ	617	27.5	ぎゅうにゅう だいず えだまめ ひよこまめ チーズ ぶたにく ベーコン	トマト ホールドマト ケチャップ たまねぎ にんじん セロリ エリンギにんにく しょうが レタス	スパゲティ オリーブオイル バター でんぶん こむぎこ こめサラダあぶら
10	火	🍜九州地方献立🍜			598	38.9	ぎゅうにゅう とり たまご いか ぶたにく	トマトケチャップ きゅうり たま ねぎレモン パセリ きゃべつ たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし しいたけ	ごはん きび はくりきこ ノンエッグマヨネーズ こめぬか あぶら はるさめ こめサラダあぶら
		きびごはん (大分県) 	ぎゅうにゅう 	チキンなんばん (宮崎県) タイピーエン (熊本県) 					
11	水	とりそぼろどん 	ぎゅうにゅう 	きりぼしだいこんのみそしる	469	21.6	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ わかめ	たまねぎ さやいんげん しょうが しいたけ にんじん きりぼしだいこ ん とうもろこし	ごはん おおむぎ さとう ごまあぶら さとう しらたき
12	木	デニッシュパン 	ぎゅうにゅう 	さかなのチーズパンこやき コーンサラダ ABCマカロニスープ	532	23.2	ぎゅうにゅう ホキ チーズ わかめ ぶたにく	きゃべつ にんにく とうもろこし たまねぎ しめじ ほうれんそう えのき にんじん あかピーマン パセリ しょうが えのき	デニッシュパン パンこ マカロ ニこめサラダあぶら さとう オ リーブオイル
13	金	🍜中秋の名月 お月見献立🍜			665	30.1	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	ごぼう にんじん ねぎ しょうが にんにく ばんのうねぎ たまねぎ	ごはん さとも しらたまだ んご さとう こんにやく こめサ ラダあぶら
		ごはん 	ぎゅうにゅう 	ポークソテーたまねぎソース いもに きなこしらたま					
17	火	チキンライス 	ぎゅうにゅう 	やさいスープ らふく	452	16.8	ぎゅうにゅう とり ベーコン	きゃべつ たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム えだまめ あおピー マン にんにく トマトケチャップ トマトビュール しめじ しょうが	ごはん バター ふ グラニューとう こめサラダあぶ ら
18	水	マーボードーフどん 	ぎゅうにゅう 	わかめスープ	525	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん こねぎ なら たけのこ きゃべつ しいたけ ねぎ にんにく	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら こめサラダあぶら
19	木	じゃこたかなチャーハン 	ぎゅうにゅう 	たらのしょうゆバターやき とうふとなるとのスープ	427	22.2	ぎゅうにゅう たら とうふ しらす なんと	たかな にんじん えのき きくらげ こねぎ	ごはん ごま ごまあぶら バター でんぶん こめサラダあ ぶら かたくりこ
20	金	ツナトースト 	ぎゅうにゅう 	いとかんてんのサラダ つぶつぶコーンスープ	641	23.9	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とりにく かんて ん スキムミルク チーズ	きゃべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ かんてん にんじん パセ リ	しょくパン じゃがいも ごま ファストブレッド ノンエッグ マヨネーズ バター こめサラダ あぶら ごまあぶら こむぎこ
24	火	レタスチャーハン 	ぎゅうにゅう 	シューマイ ちゅうかスープ	541	25.2	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ベーコン いか	レタス とうもろこし たまねぎ に んにく こねぎ しょうが ねぎ し いたけ	ごはん ごまあぶら でんぶん シューマイのかわ こめサラダあ ぶら
25	水	バーガーパン 	ぎゅうにゅう 	ごまやきチキン やさいとマカロニサラダ はちみつレモンゼリー	627	38.6	ぎゅうにゅう とり ツナ	きゃべつ ごぼう さやいんげん たまねぎ にんにく もやし きくら げ	バーガーパン でんぶん ノンエッグマヨネーズ さとう マカロニ はちみつレモンゼリー
26	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	たらのしょうがじょうゆやき 3しょくこんにやくサラダ とうみょうのみそしる	447	22.7	ぎゅうにゅう たら かい そう とうふ	きゃべつ さやいんげん とうみょう しょうが にんにく こんにやく (とうにゅう・かぼちゃ・ほうれんそ う)	ごはん おしむぎ さとう オ リーブオイル ごまあぶら
27	金	カレーうどん 	ぎゅうにゅう 	チキンサラダ	498	22.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく	きりぼしだいこん きゃべつ にんじ ん たまねぎ えのき ねぎ こまつな	うどん でんぶん さとう オリーブオイル

☆9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。

☆毎日、お箸を持ってきてください。

☆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「食事をする姿勢と、箸の正しい持ち方」について考えたり話をしたりしてみませんか?

☆ 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。減塩献立の日についています。