

9月の予定献立表



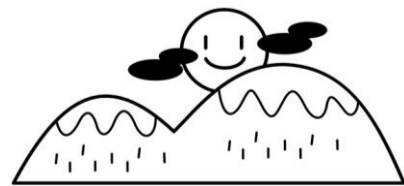
平成26年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I補 ^キ - Kcal	たんぱく ^ク g	おもにからだをつくる しょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	おもにねつやちからになる しょくひん
		しゅしょく	のみもの					
3	水	ポークカレー	ぎゅうにゅう	675	25.8	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう まぐろかんづめ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり うめぼし	せいはくまい おおむぎ じゃがいも はくりきこ あぶら
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	559	19.4	ぶたにく とりにく みそ なると ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ にら にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ なす ねぎ	せいはくまい はるさめ さんおんとう でんぶん じゃがいも あぶら
5	金	むしちゅうかめん	ぎゅうにゅう	558	18.4	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	むしちゅうかめんさんおんとう でんぶん じゃがいも あぶら
8	月	じゅうごや こんだて		716	23.2	ぶたにく あぶらあげ とりにく きなこ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん ほししいたけ しょうが たまねぎ	せいはくまいさんおんとう でんぶん しらたまだんご しろごま あぶら
		すめし	ぎゅうにゅう					
9	火	デニッシュペストリー	ぎゅうにゅう	516	20.2	とりにく ベーコン ジョア	パセリ にんじん たまねぎ きゃべつ	デニッシュペストリー あぶら はくりきこ コーンスターチ マカロニ じゃがいも
10	水	すめし	ぎゅうにゅう	533	25.4	とりにく ぶたにく むきえび ぎゅうにゅう やきのり	オクラ かぼちゃ あかピーマン みょうが しょうが きゅうり なす スッキーニ とうがん	せいはくまい しょうはくとう でんぶん ごま あぶら
11	木	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	498	19.5	ベーコン ぎゅうにゅう	トマト あおピーマン にんにく マッシュルーム たまねぎ スクッキーニ なす きゃべつ	スパゲッティ わんたんのかわ オリーブあぶら あぶら ごまあぶら
12	金	けいろうのひ こんだて		504	20.0	ちくわ だいず みそ ぎゅうにゅう さくらえび ちりめんじゃこ こんぶ なし	こまつな にんじん ごぼう れんこん しいたけ なし	せいはくまい さといも さんおんとう ごまあぶら しろごま
		ごはん	ぎゅうにゅう					
15	月	敬 老 の 日						
16	火	ぶどうパン	コーヒーマルク	600	28.1	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ コーヒーマルク	パセリ ミニトマト にんじん たまねぎ マッシュルーム レタス	ぶどうパン はくりきこ バター あぶら
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう	602	26.5	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな にんにく たまねぎ きゃべつ ブルー	せいはくまい しょうはくとう じゃがいも
18	木	じこなうどん	ぎゅうにゅう	589	27.6	みそ いか ぎゅうにゅう	しそ にんじん こまつな きゅうり みょうが えのきたけ もやし	じこなうどんさんおんとう でんぶん あぶら しろごま
19	金	うんどうかいがはばれ こんだて		690	25.9	とりにく たまご ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト わかめ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり	せいはくまい はくりきこ ばんこ じゃがいも あぶら バター
		カツカレー	ぎゅうにゅう					
22	月	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	584	22.3	やきぶた たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	にら にんじん キムチ ねぎ しょうが もやし ほししいたけ	せいはくまい じゃがいも はるさめ あぶら
23	火	秋 分 の 日						
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう	483	27.1	さけ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな にんじん きゃべつ もやし ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	せいはくまい じゃがいも こんにゃく
25	木	らーめん	ぎゅうにゅう	676	22.8	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	にんじん もやし きゃべつ にんにく しょうが ねぎ	むしちゅうかめん じゃがいも さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら
26	金	運 動 会 振 替 休 業 日						
29	月	おきなわ こんだて		496	22.4	ぶたにく さつまあげ まぐろかんづめ こんぶ もめんどうふ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう ほししいたけ きゃべつ もやし ゴーヤ えのきたけ ねぎ	せいはくまい でんぶん あぶら ごまあぶら
		じゅうしい	ぎゅうにゅう					
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	642	25.6	さんま あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう こまつな しょうが だいこん しめじ ねぎ もやし	せいはくまいさんおんとう こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら



今月の目標:好き嫌いなく食べよう!!



☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆毎日、おはしを持ってきてください。使ったおはしはおうちできれいに洗ってください。

★今月の給食費の引き落としは9月5日です。(再引き落としは16日になります。)残高のご確認をお願いします。