



10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		Kcal	たんぱく質 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					
1	水	★1年生 せいかつかげんがく★		688	22.0	たまご ベーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ブロッコリー にんじん ほうれんそう たまねぎ	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ さつまいも はくりきこ なまばんこ ばんこ じゃがいも
		ごはん	ぎゅうにゅう					
2	木	★5年生 しゃいかいかげんがく★		545	25.2	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん グリンピース あかピーマン マッシュルーム ほんしめじ エリンギ たまねぎ もやし きゅうり	スパゲッティ こむぎこ こんにやく オリーブあぶら パター ごまあぶら あぶら
		スパゲッティ	ぎゅうにゅう					
3	金	★2年生 せいかつかげんがく★		554	25.3	なまあげ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん もやし ちんげんさい ほししいたけ はくさい ねぎ しょうが たけのこ にんにく コーン	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) でんぷん あぶら ごまあぶら さんおんとう
		ごはん	ぎゅうにゅう					
6	月	じゅうさんや こんだて		503	20.7	あぶらあげ もめんどうふ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えのきたけ ぶなしめじ こまつな	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) しらたまだんご さんおんとう くり あぶら でんぷん
		くりごはん	ぎゅうにゅう					
7	火	こどもパン		542	23.9	とりにく ベーコン なまクリーム ジョア	にんじん パセリ しょうが キャベツ たまねぎ コーン ぶなしめじ	こどもパン でんぷん さつまいも こむぎこ あぶら パター
		ジョア						
8	水	★3年生 しゃいかいかげんがく★		638	28.4	さば みそ もめんどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが もやし ごぼう かぶ ねぎ	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) さんおんとう しょうはくとう じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら ごま
		ごはん	ぎゅうにゅう					
9	木	じこなうどん		552	22.9	ぶたにく ぎゅうにゅう にほし	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	じこなうどん でんぷん ごま さんおんとう みずあめ こめぬかあぶら さつまいも
		ごはん	ぎゅうにゅう					
10	金	宗岡二小のうるち米をつかいます!		560	23.4	ぶたにく こおりどうふ きぬごしどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ なめこ	せいはいくまい(宗二小産) しらたき さんおんとう あぶら じゃがいも
		ごはん	ぎゅうにゅう					
14	火	6年生 陸上大会おうえんこんだて		701	29.6	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ だいこん ほししいたけ ねぎ きよほう	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) さんおんとう こんにやく こめぬかあぶら ごま あぶら なまばんこ こむぎこ
		ごはん	ぎゅうにゅう					
15	水	ツイストパン		573	23.5	きなこ とりにく ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ セロリ たまねぎ	ツイストパン さんおんとう じゃがいも ごま
		ごはん	ぎゅうにゅう					
16	木	★6年生 りくじょうたいかい★		708	27.7	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん いら しょうが もやし キャベツ ねぎ コーン にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ	むしちゅうかめん ぎょうざのかわ でんぷん パター あぶら ごまあぶら こめぬかあぶら
		おしちゅうかめん	ぎゅうにゅう					
17	金	宗岡二小のもち米をつかいます!		565	29.5	とりにく あぶらあげ さけ たまご もめんどうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ぶなしめじ エリンギ まいたけ えのきたけ ねぎ ほししいたけ	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) もちごめ(宗二小産) こめぬかあぶら なまばんこ こむぎこ
		きのこごはん	ぎゅうにゅう					
20	月	あきやさいカレー		708	22.5	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ エリンギ ぶなしめじ みかん パイン もも アロエ	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) はくりきこ あぶら パター おおむぎ ナタデココ
		サイダーフルーツポンチ						
21	火	しょくぱん		504	16.4	ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう	トマト レモン にんにく たまねぎ コーン キャベツ セロリ	しょくぱん はちみつ じゃがいも さんおんとう パター あぶら グラニューとう
		はちみつレモントースト						
22	水	さんまをかってよくだべよう!		611	28.9	さんま ぶたにく もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう やきのり	ほうれんそう にんじん だいこん もやし ごぼう ねぎ	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) ごまあぶら じゃがいも おおむぎ
		むぎごはん	ぎゅうにゅう					
23	木	ごはん		601	25.9	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん あおピーマン しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ ねぎ	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) でんぷん いら グラニューとう あぶら ごまあぶら ごま パター
		ごはん	ぎゅうにゅう					
24	金	★4年生 しゃいかいかげんがく★		574	24.4	えび たまご ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	あおピーマン にんじん パセリ ほうれんそう マッシュルーム コーン たまねぎ セロリ	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) パター あぶら じゃがいも
		ごはん	ぎゅうにゅう					
27	月	ごはん		619	22.7	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース ねぎ たまねぎ かぶ ぶなしめじ コーン かき	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) こめぬかあぶら あぶら さんおんとう でんぷん
		ごはん	ぎゅうにゅう					
28	火	わかめごはん		604	27.0	ぶたレバー ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん しょうが にんにく とうがん ねぎ ごぼう きゅうり	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) こめぬかあぶら さんおんとう マヨネーズ ごまあぶら でんぷん
		ごはん	ぎゅうにゅう					
29	水	★ポプラ こうがいがくしゅう・1,2年生やきいも会★		511	19.9	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう あおのり	にんじん あおピーマン こまつな キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし	むしちゅうかめん じゃがいも こめぬかあぶら あぶら
		やきそば	ぎゅうにゅう					
30	木	ごはん		518	22.5	もめんどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	いら にんじん ねぎ ごぼう	せいはいくまい(むねおか)コシヒカリ) こんにやく さといも いら ごま さんおんとう でんぷん
		ごはん	ぎゅうにゅう					
31	金	ハロウィン こんだて		605	20.7	ベーコン ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ あかピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり	バターロール じゃがいも こむぎこ あぶら あぶら パター
		ロールパン	ぎゅうにゅう					

今月の給食目標：すききらいせず、なんでもたべよう

今月のお米は、宗岡でとれたお米です。10日、17日には、宗二小の親子ふれあい田んぼでとれたうるち米、もち米を使用します。

☆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10月6日です。(再引き落としは15日になります。)残高のご確認をお願いします。