



# 11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補給 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					
3月	文化の日						
4火	学校公開日振替休業日						
5水			669	20.9	ぎゅうにゅう いか ほたて えび チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ コーン	せいはいくまい おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ バター おりーぶあぶら ごまあぶら
6木			630	29.2	とりにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんにく えのきたけ ぶなしめじ エリンギ たまねぎ ねぎ	せいはいくまい はくりきこ さんおんとう じゃがいも こめぬかあぶら おりーぶあぶら
7金			521	19.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり	スパゲッティ はくりきこ おりーぶあぶら あぶら バター マヨネーズ
10月			521	19.3	ベーコン なたと たまご ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう にんにく ねぎ ほししいたけ たまねぎ はくさい	せいはいくまい マカロニ あぶら ごまあぶら
11火			562	21.7	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく たまねぎ だいこん	しょくぱん イチゴジャム じゃがいもさんおんとう あぶら ごまあぶら
12水			504	27.7	とりにく あぶらあげ さけ みそ もめんどうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう ごぼう ほししいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	せいはいくまい もちごめ あぶら じょうはくとう バター
13木			525	22.7	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たら ねぎ こまつな キムチ キャベツ もやし しょうが ほししいたけ	せいはいくまい でんぷん じゃがいも はるさめ ごまあぶら
14金	けんみんのひ						
17月			541	21.4	かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな かぼちゃ にんじん だいこん ましたけ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ みかん	せいはいくまいさんおんとう ほうとう さといも ごま
18火	さいたまけんのきょうどりょうり		589	19.3	あぶらあげ こおりどうふ おから たまご もめんどうふ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ かぶ ねぎ	せいはいくまい おおむぎ さんおんとう はくりきこ ばんこ こんにやく こめぬかあぶら あぶら
19水	しょくいくのひ こんだて		559	27.7	ぶり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな しょうが もやし だいこん はくさい ねぎ	せいはいくまいさんおんとう ごま
20木	じきゅうそうたいかい		718	22.7	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし	むしちゅうかめん じょうはくとう でんぷん さつまいも ごまあぶら さんおんとう あぶら バター こめぬかあぶら アーモンド
21金	さいたまけんのきょうどりょうり		602	31.4	たまご あぶらあげ みそ もめんどうふ だいす とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	しゃくしな にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ	せいはいくまい さといも はくりきこ ばんこ ごま こめぬかあぶら
24月	きんろうかんしゃのひ ぶりかえぎゅうじつ						
25火			544	17.9	とりにく えび ウィンナー ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ キャベツ だいこん マッシュルーム かぶ	クロワッサン マカロニ はくりきこ ばんこ じゃがいも あぶら バター
26水			617	22.9	ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな しょうが ごぼう かぶ りんご	せいはいくまい でんぷん さんおんとう こめぬかあぶら ごま
27木			572	19.5	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たら だいこん ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ きくらげ	せいはいくまいさんおんとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま
28金			573	21.9	とりにく あぶらあげ なたと たまご ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	ねぎ こまつな ほししいたけ	うどん じゃがいも でんぷん こめぬかあぶら

## ★彩の国ふるさと学校給食月間★

11月は、埼玉県の農産物や郷土料理を給食に出します。私たちが住む埼玉県の食について給食を通して学んでみましょう。

- ☆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11月5日です。(再引き落としは17日になります。)残高のご確認をお願いします。