



# 10月の予定献立表



平成28年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I栄養 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを 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
3	月	チキンライス 	ぎゅうにゅう MILK あきのチャウダー	561	18.2	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ しめじ とうもろこし きよほう	こめ はくりきこ あぶら バター	
4	火	ごはん 	ぎゅうにゅう MILK さけフライ いそかあえ ごまみそしる	645	34.7	ぎゅうにゅう のり わかめ さけ たまご あぶらあげ みそ だいす	にんじん ほうれんそう もやし だいこん	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら ごま	
5	水	こどもパン 	ぎゅうにゅう MILK てりやきチキン・ごぼうサラダ ぐだくさんスープ コーヒーぎゅうにゅう	628	23.6	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ウィナー	にんじん パセリ しょうが ごぼう たまねぎ きゃべつ	こどもパン でんぶん さんおんとう じゃがいも あぶら マヨネーズ こめあぶら	
6	木	すこしはやい めのあいごでーこんだて			634	19.1	ぎゅうにゅう のり かんてん ヨーグルト とりにく	にんじん かぼちゃ しょうが	こめ むぎ さんおんとう でんぶん しょうはくとう あぶら こめあぶら
		むぎごはん 	ぎゅうにゅう MILK のりのつくだに かぼちゃのそぼろあんかけ ブルーベリーヨーグルトゼリー						
7	金	うどん 	ぎゅうにゅう MILK カレーなんばん だいがくいも	589	20.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	さきたまうどん でんぶん さつまいも みずあめ しょうはくとう こめあぶら	
10	月	たいいくのひ							
11	火	6ねんせい おうえんこんだて			717	33.3	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さんおんとう こめあぶら ごまあぶら
		むぎごはん 	ぎゅうにゅう MILK ソースカツどん みそけんちんじる						
12	水	十三夜 こんだて(今年は13日が十三夜です。)			599	24.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ たまご きなこ	にんじん こまつな ねぎ	こめ でんぶん しらたまだんご さんおんとう くり あぶら
		くりごはん 	ぎゅうにゅう MILK かきたまじる あべかわだんご						
13	木	6ねんせい しいいじょうたいかい			660	25.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん とうもろこし なら しょうが もやし きゃべつ ねぎ にんにく たまねぎ ほししいたけ	むしちゅうかめん バター ぎょうざのかわ でんぶん あぶら こめあぶら ごまあぶら
		ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう MILK みそバターコンラーメン てづくりじゃんぼぎょうざ						
14	金	ごはん 	ぎゅうにゅう MILK かつおのたきこみごはん とんじる きせつのくだもの:りんご	601	27.8	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ りんご	こめ でんぶん さんおんとう じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら	
17	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう MILK あきのカレー てつぶんたっぶりサラダ	718	23.5	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ ぶたにく	にんじん ほうれんそう しめじ えのき まいたけ しょうが ごぼう にんにく たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ はくりきこ さつまいも バター あぶら オリーブオイル ごまあぶら	
18	火	スパゲッティー 	ぎゅうにゅう MILK ミートピーンズソース あきいろサラダ	609	23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんじん かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ セロリ きゅうり	スパゲッティー はくりきこ オリーブオイル あぶら マヨネーズ きゅうり	
19	水	デニッシュ ペストリー 	ぎゅうにゅう MILK マカロニグラタン せんぎりやさいのスープ	595	20	ぎゅうにゅう なまクリーム パルメザンチーズ とりにく えび ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ	デニッシュペストリー マカロニ こむぎこ パンこ あぶら バター	
20	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう MILK ちくわとごぼうのごまだれどん はるさめスープ	589	20	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	にんじん こまつな しょうが ごぼう きくらげ もやし	こめ むぎ でんぶん さんおんとう はるさめ こめあぶら ごま あぶら ごまあぶら	
21	金	ほねつきさんまをかつよくきれいにたべよう!			648	30	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう だいこん もやし ごぼう ねぎ	こめ しょうはくとう さつまいも ごま
		むぎごはん 	ぎゅうにゅう MILK さんまのしおやき ごまあえ さつまじる						
24	月	おやこふれあいたんぽのうるちまいをつかいます			612	32.8	ぎゅうにゅう こんぶ さば みそ かつおぶし ぶたにく	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが もやし ごぼう ねぎ たけのこ だいこん	こめ しょうはくとう でんぶん あぶら
		ごはん 	ぎゅうにゅう MILK さばのみそに おかかあえ さわにわん						
25	火	ココアあげパン 	ぎゅうにゅう MILK ツナサラダ むぎむぎスープ	630	21.3	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ウィナー だいす	にんじん きゃべつ きゅうり にんにく セロリ たまねぎ	コッペパン しょうはくとう あぶら グラニューとう むぎ こめあぶら あぶら オリーブオイル ごまあぶら	
26	水	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう MILK ぶたキムチやきそば こんにやくサラダ ぶどうゼリー	585	22.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かんてん	にんじん なら きゅうり もやし きゃべつ とうもろこし	むしちゅうかめん さんおんとう あぶら ごまあぶら こめあぶら しょうはくとう ごま	
27	木	ごはん 	ぎゅうにゅう MILK あつあげとはくさいのちゅうかに かんこくふうピリからサラダ	561	21.1	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	にんじん なら チンゲンサイ しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ たまねぎ はくさい きゃべつ	こめ さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	
28	金	おやこふれあいたんぽのもちごめをつかいます			646	33.9	ぎゅうにゅう チーズ とりにく さわら あぶらあげ みそ	にんじん パセリ ばんのうねぎ ほししいたけ しめじ エリンギ まいたけ だいこん	こめ もちごめ マヨネーズ
		きのこごはん 	ぎゅうにゅう MILK さかなのマヨチーやき だいこんのみそしる						
29	土	がっこうごうかいび			648	20.5	ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく	にんじん パセリ たまねぎ にんにく マッシュルーム みかん・パイナップル・ももかんづめ	こめ こむぎこ しょうはくとう バター あぶら
		バターライス 	ぎゅうにゅう MILK ハッシュドポーク カルピスゼリーポンチ						
31	月	10月29日(土)のふいかえきゅうじつ							

☆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。