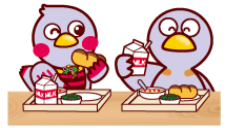




11月の予定献立表



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補給 - 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)
		しゅじょく	のみもの					
1	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	640	28.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	にんじん れんこん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ かき	こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら あぶら
やきいもかい								
2	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	613	21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな しょうが もやし きゃべつ にんにく ねぎ	むしちゅうかめん さんおんとう じゃがいも あぶら ごまあぶら こめあぶら
3	木	ぶんかのひ						
4	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	605	26.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ベーコン たまご	にんじん たら チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ とうもろこし クリームコーン	こめ むぎ さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら こめあぶら
7	月	ごはん	ぎゅうにゅう	587	18.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たら にんにく ねぎ きゅうり もやし	こめ さんおんとう じゃがいも でんぶん ごま ごまあぶら
8	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	644	32.8	ぎゅうにゅう のり とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ りんご	こめ むぎ さんおんとう でんぶん さといも
9	水	ごはん	ぎゅうにゅう	606	24.9	ぎゅうにゅう チーズ あおのり ぶたにく たまご ベーコン	にんじん トマトかんづめ たまねぎ にんにく しめじ きゃべつ	こめ パンこ さんおんとう じゃがいも あぶら オリーブオイル
10	木	フリッパン	ぎゅうにゅう	717	25.8	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	にんじん パセリ きゃべつ とうもろこし たまねぎ	しょくパン しょうはくとう グラニューとう マカロニ パター あぶら ごま
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	689	30.2	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ さんま みそ こおやとうふ とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし たまねぎ はくさい	こめ しょうはくとう でんぶん あぶら こめあぶら
14	月	けんみんのひ						
七五三こんだて								
15	火	ちらしずし	ぎゅうにゅう	556	23.3	ぎゅうにゅう のり わかめ かんてん えび あぶらあげ たまご はんぺん	にんじん いんげん かんぴょう ほししいたけ れんこん ねぎ みかん・もも・パイナップルかんづめ	こめ しょうはくとう でんぶん さんおんとう あぶら
16	水	しゃくしな ごはん (秩父)	ぎゅうにゅう	587	34.5	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく たまご かつおぶし とうふ みそ	しゃくしな ほうれんそう にんじん こまつな もやし たまねぎ	こめ はくりきこ パンこ こめあぶら ごま ごまあぶら
17	木	うどん	ぎゅうにゅう	593	22.3	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	うどん じゃがいも こむぎこ さんおんとう こめあぶら
じきゅうどうたいかい								
18	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	695	21.3	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ おふ グラニューとう あぶら ごまあぶら パター
21	月	こなゆき あげパン	ぎゅうにゅう	637	24.6	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	にんじん ねぎ しょうが はくさい ほししいたけ	あげパンようこめこパン ふんとう グラニューとう でんぶん こめあぶら
22	火	ごはん	ぎゅうにゅう	658	31.2	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう だいす	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし だいこん すいき	こめ でんぶん さんおんとう こめあぶら あぶら ごま
23	水	きんろうかんしゃのひ						
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	613	23.3	ぎゅうにゅう さくらえび あおのり ぶたにく やきとうふ うすらのたまご	ほうれんそう ねぎ たまねぎ はくさい れんこん	こめ さんおんとう こむぎこ あぶら こめあぶら
25	金	スパゲッティ	ジョア	504	18.3	ぎゅうにゅう なまクリーム パルメザンチーズ とりにく	にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ たまねぎ きゃべつ きゅうり	スパゲッティ こむぎこ あぶら ワンタンのかわ オリーブオイル バター こめあぶら ごまあぶら
28	月	ピラフ	ぎゅうにゅう	550	25	ぎゅうにゅう ヨーグルト ウィンナー たまご とりにく ベーコン	にんじん こまつな セロリ たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ	こめ パター あぶら
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	524	17.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	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 もやし みかん	こめ でんぶん はるさめ さんおんとう あぶら ごまあぶら ごま
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	637	32.8	ぎゅうにゅう こんぶ ぶり ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん こまつな はくさい ごぼう だいこん ねぎ	こめ さんおんとう でんぶん あぶら

☆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7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。