

が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う

8・9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	たんぱくしつ 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					
8月	31 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	668	20.5	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゅうり きゃべつ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ あぶら ごま
9月	1 木	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	606	21.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん にら しょうが にんにく もやし きゃべつ ねぎ とうもろこし みかん・パナップル・ももかんづめ	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら
	2 金	ごはん	ぎゅうにゅう	555	18.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん にら なす しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ きゅうり	こめ さんおんとう でんぶん あぶら こめあぶら ごまあぶら ごま
	5 月	ごはん	ぎゅうにゅう	726	27.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ なまパンこ あぶら こめあぶら ごまあぶら ごま
	6 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	550	25.4	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご えび	にんじん ゴーヤ しょうが にんにく ほししいたけ とうがん きゅうり プルーン	こめ むぎ さんおんとう でんぶん あぶら
	7 水	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	532	20.3	ぎゅうにゅう ベーコン	トマト トマトかん にんにく マッシュルーム たまねぎ なす スズキニ きゃべつ きゅうり	スパゲッティ ワンタンのかわ オリーブオイル こめあぶら あぶら ごまあぶら
	8 木	エビピラフ	ぎゅうにゅう	520	25	ぎゅうにゅう かんてん えび ベーコン あじ	にんじん ミニトマト たまねぎ	こめ はくりきこ しょうはくとう あぶら パター
	9 金	すめし	ぎゅうにゅう	581	29.4	ぎゅうにゅう のり わかめ とりにく いか たまご	みょうが しょうが きゅうり ねぎ	こめ しょうはくとう でんぶん さんおんとう ごま こめあぶら
	12 月	ごはん	ぎゅうにゅう	652	20	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく こうやどうふ	にんじん ピーマン とうがらし しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ レモン もやし きゅうり	こめ でんぶん ざらめ こおりざとう あぶら こめあぶら ごまあぶら
	13 火	ソトワサパソ	ぎゅうにゅう	621	25.4	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン	トマト にんじん しょうが にんにく たまねぎ なす スズキニ きゃべつ	ソフトフランスパン はくりきこ じゃがいも パンこ マカロニ あぶら こめあぶら
	14 水	すこしはやい「けいろうのひ」こんだて				ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ごぼう れんこん しいたけ なし	こめ むぎ さんおんとう さといも ごま
	15 木	おつきみこんだて				ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ えのき	こめ さんおんとう しらたまだんご でんぶん ごま あぶら
	16 金	うんどうかいおうえんこんだて				ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	にんじん あかピーマン しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり りんご	こめ むぎ はくりきこ パンこ なまパンこ じゃがいも あぶら こめあぶら
19 月	けいろうのひ 敬老の日							
20 火	コッペパン	ぎゅうにゅう	ホット' ットマト' スチーズ' やきコーンサラダ	510	20	ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー	にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	コッペパン しょうはくとう オリーブオイル あぶら ごまあぶら
21 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん サラダスープ あんにんどうふ	569	22.4	ぎゅうにゅう わかめ かんてん ぶたにく とりにく	にんじん にら にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ レタス みかんかんづめ	こめ むぎ さんおんとう しょうはくとう ごまあぶら あぶら ごま
22 木	しゅうぶんひ 秋分の日							
23 金	ふりかえきゅうじつ 振替休日							
26 月	うどん	ぎゅうにゅう	かんさいうどん じゃがまるくん	550	24	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ とりにく あぶらあげ なたまご	ばんのうねぎ こまつな ほししいたけ	さきたまうどん じゃがいも でんぶん こめあぶら
27 火	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのかばやき こまつなともやしのおひたし あきのみそしる	671	27.3	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	こまつな ばんのうねぎ しょうが もやし	こめ でんぶん さんおんとう さつまいも こめあぶら ごま
28 水	たきこみビビンバ	ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン かんこくふうわかめスープ	662	29.1	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ とりにく	にんじん こまつな ばんのうねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ ねぎ	こめ さんおんとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら ごま オリーブオイル あぶら
29 木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ちぐさやき きゃべつときゅうりのつけもの すましじる	537	26.9	ぎゅうにゅう わかめ ひじき とりにく たまご はんぺん	にんじん ほうれんそう しいたけ きゃべつ きゅうり ねぎ	こめ さんおんとう あぶら
30 金	こくとう きなこ あげパン	ぎゅうにゅう	やきにくサラダ ワンタンスープ	595	21.8	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく	にんじん もやし きゅうり はくさい ねぎ	ツイストパン こくとう さんおんとう ワンタンのかわ こめあぶら あぶら ごまあぶら

☆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9月5日です。(再引き落としは15日になります。) 8月分も含め5100円となります。
 残高のご確認をお願いします。