



11月の予定献立表



令和4年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょくひん(赤)	おもにねつやちからになる しょくひん(黄)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(緑)
		しゅしよく (のみもの)	おかず					
1	火	かてめし	さいたまげん きょうどりょうり みそポテト いものじる	582	21.1	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ こんにやく さとう あぶら じゃがいも はくりきこ でんぷん ごまあぶら	ごぼう ししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ ごまつな
2	水	ちゅうかめん	やさしいラーメンのスープ てづくりシュウマイ	611	26.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん シュウマイのかわ	にんにく にんじん きゃべつ もやし ししいたけ ねぎ たまねぎ
3	木	ぶんかのひ						
4	金	わかめ ごはん	さいたまげん きょうどりょうり かわじまごじる ココロデザート	479	19.4	ぎゅうにゅう たきごみわかめ あぶらあげ とうふ みそ だいす とうにゅう こうやとうふ きなこ	こめ むぎごま でんぷん あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ ごまつな
7	月	むぎごはん	サケのちゃんちゃんやき さつまサラダ あぶらあげとわかめのみそしる	584	26.6	ぎゅうにゅう サケ みそわかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎあぶら さとう バター さつまいも マヨネーズ	きゃべつ たまねぎ ビーマン にんじん きゅうり しめじ ねぎ
8	火	ごはん	ちゅうかどんのく ナムル かき	486	19.1	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ししいたけ にんじん たまねぎ はくさい きりほしだいこん もやし ごまつな きゅうり かき
9	水	ガーリック トースト	しゅんやさいのシチュー	549	18.8	ぎゅうにゅうとりにく なまクリーム	しょくパン オリーブオイル あぶら はくりきこ さつまいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん はくさい
10	木	しゃくしな ごはん	さいたまげん きょうどりょうり ゼリーフライ だいこんとごまつなのみそしる	555	20.8	ぎゅうにゅう じゃこ おから あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら はくりきこ	しゃくしな にんじん ねぎ だいこん たまねぎ ごまつな
11	金	てりやき チキン パスタ	カリカリピーズサラダ みかん	607	24.5	ぎゅうにゅうとりにく のり だいす	スパゲティ オリーブオイル さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく とうがらし たまねぎ ごぼう きゃべつ にんじん だいこん みかん
14	月	けんみんのひ						
15	火	むぎごはん	ギョウザどんのく わかめスープ	476	21.8	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎあぶら ごまあぶら でんぷん ごま	にんにく しょうが きゃべつ いら もやし コーン ねぎ
16	水	むぎごはん	かぼちゃとぶたにくのいためもの あきのみそしる	514	23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎあぶら ごまあぶら こんにやく	かぼちゃ にんじん ビーマン にんにく ごぼう しめじ えのき なめこ ねぎ ごまつな
17	木	むぎごはん	ホッケのからあげ だいすどひじきのにも とんじる	674	32.5	ぎゅうにゅう ホッケ だいす ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎでんぷん あぶら こんにやく さとう さといも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ
18	金	ごはん	さいたまげん きょうどりょうり きたもとトマトカレーのルウ フルーツポンチサイダー	589	18.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ オリーブオイル はくりきこ あぶら	トマトかん たまねぎ しょうが にんにく にんじん バインかん みかんかん ちもかん ナタデココ
21	月	むぎごはん	しょくいくのひ こんたて とりにくのてりやき だいがくいも ちゅうかスープ	503	23.4	ぎゅうにゅうとりにく	こめ むぎさとう でんぷん さつまいも あぶら ごま ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん もやし だいこん はくさい いら
22	火	むぎごはん	れんこんのきんぴらどんのく きのこのみそしる りんご	525	19.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎごまあぶら あぶら さとう	れんこん にんじん しめじ えのき なめこ ねぎ ごまつな りんご
23	水	きんろうかんしゃのひ						
24	木	むぎごはん	すきやき いそのかあえ	537	26.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ のり	こめ むぎあぶら しらたき さとう ぶ	ねぎ にんじん えのきはくさい ほうれんそう きゃべつ もやし
25	金	むぎごはん	サンマをきれいにたべよう! サンマのしおやき だいこんおろし けんちんじる	527	22.4	ぎゅうにゅう サンマ あぶらあげ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ
28	月	うどん	さいたまげん きょうどりょうり しゅうらんいろはうどんのスープ れんこんのいそべあげ たくさんきんぴら	602	22.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ わかめ たらこ んぶ サクラエビ あおのり さつまあげ	うどん はくりきこ あぶら こんにやく さとう ごま	ねぎ れんこん にんじん あかビーマン
29	火	むぎごはん	しろみざかなのゆすみそがけ きのこのサラダ あぶらあげとにんじんのみそしる	535	24.8	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ わかめ あぶらあげ	こめ むぎでんぷん あぶら さとう オリーブオイル	ゆず きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ えのき にんにく にんじん ねぎ
30	水	わらじカツ どん むぎごはん	さいたまげん きょうどりょうり わらじカツ ポイルきゃべつ じゃがいもととうふのみそしる	652	26.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ はくりきこ パン あぶら さとう じゃがいも	きゃべつ にんじん ねぎ ごまつな

志木市で行っている、おいしく減塩！減らソルトプロジェクトのロゴマークです。
毎月1番塩分が少ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。
ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。



※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。