



10月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		1人分 - 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)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん (緑)
		しゅしょく	のみもの					
1	金	きのこごはん	とうがんのそぼろにすましじる	587	26.1	ぎゅうにゅう とりひきにく わかめ あぶらあげ とうふ なた	こめ あぶら さんおんと どんぶ	にんじん いんげん ねぎ しめじ ましたけ とうがん たまねぎ えのき しいたけ
4	月	ごはん ふりかけ	おさつコロッケ おひたし やさいのみそしる	670	23.6	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ かつおぶし	こめ はくりきこ あぶら しらたき さとう パンこ さつまいも	にんじん たまねぎ もやし きゅうり だいこん
5	火	しゃくしな チャーハン	とりのからあげ わかめのすましじる	698	27.2	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ とりにく かまぼこ	こめ どんぶ ぎま あぶら	しゃくしな ねぎ しょうが
6	水	うどん	とりなんばんじる やさいもかきあげ ごまあえ	642	20.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	じこなうどん あぶら さつまいも はくりきこ さとう ごま あぶら	にんじん こまつな ねぎ いんげん ほうれんそう たまねぎ しいたけ もやし
7	木	きんぴら すし	からしあえ さといものみそしる	646	20.3	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく えだまめ しろみそ あかみそ あぶらあげ	こめ おおむぎ どんぶ さとう ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな ねぎ ごぼう だいこん もやし しょうが
8	金	ごはん	いわしのかばやき おかかあえ かぶのみそしる	660	28.2	ぎゅうにゅう わかめ いわし かつおぶし しろみそ あかみそ あぶらあげ	こめ おおむぎ どんぶ さとう あぶら	ほうれんそう にんじん しょうが きゃべつ かぶ
11	月	ごはん (どんぶ)	しせんどうふ ワカメスープ ピーチゼリー	577	25.9	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ とりにく かんてん	こめ おおむぎ さとう どんぶ あぶら ごまあぶら	にんじん いら たまねぎ ほうれんそう たけのこ きゃべつ ねぎ ももかん
12	火	チリコン カンドッグ	ジュリアンヌスープ きよほう (2つ)	686	25.8	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく だいす	コッパン はくりきこ じゃがいも バター あぶら	にんじん セロリー たまねぎ もやし にんにく きよほう
13	水	わかめ ごはん	ジャンボしゅうまい フレンチサラダ ちゅうかスープ	595	21.0	ぎゅうにゅう とうふ わかめ なた ぶたにく とりにく	こめ どんぶ しゅうまいのかわ さとう オリーブあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ れんこん しいたけ きゃべつ コーン しょうが
14	木	ごはん	あじのなんばんづけ やさいのみそマヨあえ みそしる	655	28.0	ぎゅうにゅう わかめ あじ あぶらあげ しろみそ あかみそ	こめ さとう あぶら	ピーマン こまつな ねぎ にんじん きゃべつ コーン きりぼしだいこん
15	金	ごはん (カレー)	チキンカレー エスニックサラダ	662	23.1	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ はちみつ はるさめ	にんじん ピーマン マッシュルーム たまねぎ きゃべつ きゅうり レモン
18	月	ちゅうか めん	タンメンじる ツナギョーザ ミニトマト (2こ)	674	25.5	ショア (ストロベリー) ぶたにく ツナフレーク	ちゅうかめん どんぶ ぎょうざのかわ さとう はくりきこ あぶら	にんじん トマト いら もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが
19	火	かつおの たきこみ ごはん	ぶたにくとだいこんのとろりにすましじる	576	27.2	ぎゅうにゅう のり かつお ぶたにく とうふ	こめ どんぶ さとう あぶら	にんじん こまつな ねぎ だいこん えのき グリンピース しょうが
20	水	ごはん	チャプチェ キムチスープ	605	23.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	にんじん ピーマン いら しいたけ たまねぎ はくさい キムチ もやし
21	木	くり ごはん	こんさいじる しらたまきなこ	638	20.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ きなこ しろみそ あかみそ	こめ さといも くり しらたまだご さとう くらみつ あぶら	にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ
22	金	ごはん	てりやきチキン きりぼしだいこん さつまじる	624	26.8	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ しろみそ あかみそ	こめ さとう どんぶ さつまいも こんにゃく ごま あぶら	にんじん いんげん だいこん ねぎ
25	月	ごはん (どんぶ)	ぶたどん だいこんのあさづけ なめこのみそしる	640	28.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	こめ こんにゃく さとう あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん しょうが にんにく
26	火	キャラメル あげパン	フレンチサラダ ABCマカロニスープ	656	18.8	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく	ソフトフランスパン さとう マカロニ キャラメルこ	にんじん きゃべつ コーン マッシュルーム たまねぎ パセリ にんにく トマト
27	水	ごはん	ぶりのてりやき もやしあえ とんじる	578	17.0	ぎゅうにゅう とうふ ぶり ぶたにく しろみそ あかみそ	こめ さとう こんにゃく さといも ごま あぶら	にんじん もやし ごぼう だいこん しめじ ねぎ
28	木	パスタ	ミートソース コーンサラダ りんごとさつまいものパイ	690	18.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	スパゲッティ はくりきこ さとう さつまいも あぶら ぎょうざのかわ バター	にんじん こまつな りんご たまねぎ セロリー マッシュルーム きゃべつ
29	金	ごはん	チキンカツ こまつなサラダ みそしる	687	26.4	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちくわ しろみそ あかみそ	こめ はくりきこ パンこ さとう	こまつな にんじん えだまめ きゃべつ もやし レモン

※食材の都合により、献立、食材を変更する場合がございます。
 ※志木市減塩ロゴマークがついている給食日は、塩分少なめの献立となっております。



