



11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		たんぱく質 g	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	月	うんどうかいふりかえきゅうぎょうび							
2	火	ごはん		ぶたにくとこんさいのもの ごじる	604	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみそ だいず	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	たけのこ ごぼう にんじん こまつな だいこん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく
3	水	ぶんかのひ							
4	木	ピザ トースト		かいそうサラダ ワンタンスープ	710	26.3	ぎゅうにゅう ソーセージ ベーコン わかめ とりにく	しょくパン オリーブあぶら ワンタン ごまあぶら あぶら	たまねぎ ピーマン ねぎ マッシュルーム コーン もやし はくさい にんじん
5	金	ごはん		さけのちゃんちゃんやき さつまいものサラダ わかめのみそしる	635	22.6	ぎゅうにゅう さけ しろみそ わかめ しろみそ あかみそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう バター さつまいもの	きゃべつ たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり しめじ ねぎ
8	月	ごはん		とりにくのうめみそやき はなやさいのソテー とうふのみそしる	620	32.1	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ あかみそ わかめ とうふ ベーコン	こめ おおむぎ あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー だいこん ねぎ はくさい にんにく うめ
9	火	ごはん		ひじきいりつくねのてりやき きゃべつのあえもの あぶらあげのみそしる	589	29.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ わかめ しろみそ あかみそ	こめ でんぷん あぶら さとう	レンコン にんじん きゃべつ こまつな しょうが ねぎ
10	水	ちゅうか めん	ジョア 	かんとんめんじる みそポテト	688	24.6	ジョア(プレーン) ぶたにく しろみそ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら さとう	もやし たまねぎ にんじん ちんげんさい しいたけ たけのこ しょうが
11	木	ごはん		しろみざかなのゆずみそがけ もりのきのこサラダ だいこんのみそしる	714	30.3	ぎゅうにゅう わかめ メルルーサ あぶらあげ しろみそ あかみそ	こめ でんぷん あぶら さとう オリーブオイル	きゃべつ きゅうり ゆず たまねぎ しめじ にんじん ねぎ にんにく
12	金	ごはん (どんぶり)		ちゅうかどんのぐ ナムル かき(1/4)	600	19.2	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むきえび	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しいたけ にんじん もやし はくさい こまつな だいこん きゅうり たまねぎ かき
七五三メニュー				すましじる					
15	月	ちらし ずし		きなコロン	627	25.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく わかめ こうやとうふ きなこ のり	こめ でんぷん あぶら さとう	たけのこ しいたけ にんじん えのき ねぎ ほうれんそう
16	火	パエリア		ハニーマスタードサラダ こまつなのスープ	570	22.2	ぎゅうにゅう ウィンナー むきエビ ベーコン とりにく	こめ じゃがいも はちみつ つぶマスタード オリーブオイル	たまねぎ マッシュルーム コーン いんげん しめじ こまつな にんにく
埼玉県ご当地メニュー				わらじカツ					
17	水	ごはん		ポイルきゃべつ はくさいのみそしる	699	21.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ	こめ おおむぎ はくりきこ パンこ ごまあぶら あぶら こんにゃく	きゃべつ にんじん こまつな はくさい
埼玉県ご当地メニュー				イカのチリソースがけ					
18	木	かてめし		こんさいじる	580	24.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか あかみそ しろみそ	こめ つきこん さとう あぶら でんぷん じゃがいも	ごぼう しいたけ にんじん いんげん ねぎ にんにく だいこん
埼玉県ご当地メニュー				きたもとトマトカレー					
19	金	ごはん (カレー)		だいがくいも	711	19.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ オリーブオイル さつまいも あぶら さとう はくりいこ	たまねぎ にんじん トマトホールかん にんにく しょうが
志木市舟運いろはうどん				いなりうどんじる					
22	月	うどん		ひみつのとりやき レンコンのあおのりあげ	625	25.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ あおのり	うどん はくりきこ あぶら	にんじん こまつな レンコン ねぎ
23	火	きんろうかんしゃのひ							
24	水	ごはん (どんぶり)		チンジャオロースどんのぐ はるさめスープ りんご1/6	592	27.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと	こめ おおむぎ あぶら でんぷん はるさめ	にんじん ピーマン ねぎ もやし しいたけ たけのこ しょうが にんにく
さんまを上手に食べよう				さんまのしおやき					
25	木	ゆかり ごはん		だいこんおろし とんじる	599	25.5	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ	こめ おおむぎ こんにゃく さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ ゆかり
26	金	セルフ サンド パン	コービー ぎゅうにゅう 	ウィンナーのトマトソースがけ ツナマヨきゃべつサラダ ミネストローネスープ	689	25.6	コービーぎゅうにゅう ウィンナー ツナフレーク パルメザンチーズ ベーコン	コッパン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ ねぎ きゃべつ セロリー にんじん パセリ しょうが にんにく
29	月	ごはん		すきやきに てつぶんたっぶりサラダ	621	27.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しろみそ ひじき ちりめんじゃこ	こめ しらたき でんぷん オリーブオイル あぶら さとう	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん こまつな コーン ほうれんそう にんにく
30	火	てりやき チキン パスタ		パンプキンシチュー みかん	635	26.0	ぎゅうにゅう とりにく シュレットチーズ のり なまクリーム	スパゲッティー バター オリーブオイル はくりきこ さとう	たまねぎ ごぼう にんじん かぼちゃ しめじ マッシュルーム みかん

今月の給食紹介

- 15日(月) 七五三お祝いメニュー
- 17日(水) 秩父名物・わらじカツ
- 18日(木) 秩父名物・かてめし
- 19日(金) 北本市名物・北本トマトカレー
- 22日(月) 志木市ご当地グルメ・舟運いろはうどん
- 25日(木) さんまを上手に食べよう

※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※志木市減塩ロゴマークがある日は塩分少なめ献立です。

