



# 9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)	
		のみの	おかず					
1	水	ごはん(カレー)	なつやさいカレー フルーツポンチ	665	ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ さとう はちみつ あぶら	にんじん トマト しょうが ピーマン たまねぎ なす ズッキーニ みかん パイン	
2	木	ディッシュ ペストリー	みかん ジュース やさいたっぷりポトフ ヨーグルト	688	とりにく ヨーグルト ベーコン ウィナー ひよこまめ	ディッシュペストリー じゃがいも あぶら バター	にんじん たまねぎ きゃべつ かぶ にんにく パセリ みかんジュース	
3	金	むし ちゅうか めん	ごもくあんかけやきそば ちゅうかふうジュレ	605	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	むしちゅうかめん でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし しょうが にんにく	
6	月	さけ チャーハン	ハムサラダ わかめスープ	582	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく	こめ ごまあぶら	にんじん ほうれんそう えだまめ きゅうり きゃべつ ねぎ	
7	火	ごはん (どんぶり)	ぶたキムチどん トックじる なし	698	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ でんぷん ごまあぶら	にんじん いら ねぎ もやし こまつな キムチ ピーマン しいたけ はくさい なし	
8	水	ごはん (どんぶり)	ビタミンたっぷりそぼろどん とんじる ぶどうゼリー	646	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ あかみそ	こめ おおむぎ あぶら さとう こんにやく	あかピーマン にんじん にがうり ごぼう だいこん しょうが にんにく ねぎ	
9	木	鹿児島県産 ごはん (ふりかけ)	カンパチのたつたあげ こまつなサラダ いもこじる	649	ぎゅうにゅう かんばち ちくわ ぶたにく のりふりかけ	こめ おおむぎ さとう さといも こんにやく あぶら	こまつな にんじん ねぎ えだまめ きゃべつ ぶなしめじ レモンかじゅう	
10	金	ごはん	ありのみソテー ピーマンとツナの炒め なまあげのみそしる	587	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ とりにく あかみそ ツナフレーク しろみそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろごま	ピーマン しょうが にんにく レモンかじゅう ねぎ なし	
13	月	じこな うどん	きつねうどんじる ひみつのフリッター リヨネーズポテト	656	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ あぶらあげ ベーコン	じこなうどん はくりきこ じゃがいも あぶら バター	にんじん こまつな ねぎ にがうり たまねぎ パセリ	
14	火	ゆかり ごはん	にくじゃが もやしのみそしる	586	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あかみそ しろみそ	こめ じゃがも いとこんにやく さとう あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ しいたけ もやし ゆかり	
15	水	カラフル ピラフ	コーンクリームスープ	577	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ベーコン	こめ おおむぎ あぶら バター	にんじん ピーマン コーン マッシュルーム たまねぎ パセリ	
16	木	ごはん	とりのからあげ ナムル けんちんじる	593	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	こめ でんぷん さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん もやし きりぼしだいこん ごぼう きゅうり にんにく しょうが	
17	金	鹿児島県産 ちやめし	カンパチのしおやき ひじきのごもくに なめことやさいのみそしる	644	ぎゅうにゅう ひじき かんばち あぶらあげ だいす あかみそ しろみそ	こめ さとう あぶら	にんじん さやいんげん なめこ しめじ ねぎ だいこん	
20	月	けいろうのひ						
21	火	ガーリック ごぼう ピラフ	ぶたバラスープ じゅうごやデザート	610	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら バター	にんじん いら ねぎ たまねぎ はくさい ごぼう もやし	
22	水	パスタ	ミートビーンズソース チキンサラダ	612	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく	スパゲティ さとう オリーブあぶら あぶら	にんじん フロッコリー たまねぎ セロリー きゃべつ だいこん	
23	木	しゅうぶんのひ						
24	金	ごはん	ゆでぶたとやさいのぼんすあえ せんぎりやさいのみそしる	589	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ	にんじん チンゲンサイ しょうが きゃべつ もやし レモン ねぎ	
27	月	ごはん (ハッシュド ポーク)	ハッシュドポーク コーンときゃべつのサラダ	677	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ はくりきこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム きゃべつ	
28	火	メロン パン	メルルーサのレモンソースかけ もやしとピーマンのソテー	719	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	メロンパン はくりきこ でんぷん さとう あぶら	パセリ ピーマン レモンかじゅう もやし	
29	水	ちゅうか めん	みそラーメンじる とりにくのマレードやき ミニトマト(2こ)	696	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ しろみそ	ちゅうかめん	にんじん トマト きゃべつ ねぎ コーン もやし いら しょうが にんにく	
30	木	ジャン バラヤ	はくさいとベーコンのスープ	658	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン	こめ オリーブあぶら	ピーマン にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン はくさい トマト	



志木市減塩プロジェクト  
減塩メニューにロゴマークをつけています。

※食材の都合により、献立を変更する場合がございます。  
※9(木)、17(金) 鹿児島県カンパチを提供します。  
※21(火)は、十五夜です。十五夜デザートを提供します。

