



# 9月の予定献立表



令和6年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I補給 Kcal	たんぱく g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)	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)	
		しゅしょく	のみもの						
2	月	むぎごはん 	ポークカレー ハムとおまめのサラダ 	675	27.4	ぶたにく だいず えだまめ ひよこまめ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ さんおんとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	
3	火	ツイストパン 	なつやさいのミートグラタン むぎむぎスープ 	643	25.8	ぶたにく チーズ パーコン ウインナー ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも オリーブオイル おおむぎ	しょうが にんにく たまねぎ トマト トマトかん セロリー なす にんじん スッキーニ	
4	水	むぎごはん 	さんまのかばやきどん しゃきしゃきサラダ なすとあぶらあげのみそしる	667	26.3	さんま あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さんおんとう ごま	しょうが みすな キャベツ おかひじき にんじん なす ばんのうねぎ	
5	木	げんきもりもりごはん 	てっかなす ごもくじる 	570	26.6	まぐろみずに ぶたにく なまあげ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも	うめぼし なす ピーマン あかピーマン にんじん だいこん ねぎ	
6	金	むぎごはん 	こまつなとジャコのでづくりふりかけ みそにこみ ぎゅうにゅうみかんかんてん 	526	23.4	ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく だいず しろみそ こんぶ かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも さんおんとう ごま さとう	ごぼう こまつな れんこん にんじん しいたけ だいこん みかんかん	
9	月	じゅうしい 	げんきもりもりきゅうり きのこのみそしる 	522	21.3	ぶたにく さつまあげ こんぶ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら ごま	にんじん たら ほししいたけ きゅうり にんにく しめじ なめこ えのき ねぎ	
10	火	スパゲティ 	スパゲティベスカトーレ かいそうサラダ かぼちゃのポタージュ 	592	25.3	えび やりいか パーコン かいそうミックス なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら ごまあぶら こめ さんおんとう	にんにく トマトかん キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ かぼちゃ	
11	水	チャーハン 	ヤンニョムチキン ちゅうかふうコーンスープ 	556	26.1	やきぶた とりにく まめみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ とうもろこし	
12	木	ごはん 	トンテキ おかかあえ にらたまスープ 	538	24.1	ぶたにく かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さんおんとう オリーブオイル	にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ たら	
13	金	さつまいもごはん 	さけのてりやき きりほしだいこんのもの かわじまごじる 	553	32.1	さけ あぶらあげ だいず とうふ とうにゅう しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう でんぷん あぶら さんおんとう	しょうが きりほしだいこん にんじん だいこん こまつな ねぎ	
16	月	<b>敬老の日</b>							
17	火	ぶたにくとごぼうの きんぴらすし 	十五夜こんだて さといものみそしる あべかわだんご 	587	24.0	ぶたにく えだまめ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	こめ さとう さんおんとう あぶら ごまあぶら さといも しらたまだんご	ごぼう かんぴょう にんじん しょうが だいこん ねぎ こまつな	
18	水	ごはん 	しろみざかなのハーブパンこやき なし1/4こ レタススープ 	527	32.1	ホキ パルメザンチーズ パーコン わかめ ぎゅうにゅう	こめ パンこ オリーブオイル	なし にんじん たまねぎ レタス バジル	
19	木	かくにどん 	毎月19日は 食育の日 こまつなのみそしる パイナップルゼリー 	627	28.4	ぶたにく あかみそ しろみそ かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにゃく さんおんとう さとう でんぷん あぶら	ねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな チンゲンさい しめじ たまねぎ パインかん パインジュース	
20	金	ちゅうかめん 	しおラーメン キャラメルポテト 	657	22.1	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さつまいも さんおんとう	にんじん もやし キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	
23	月	<b>振替休日</b>							
24	火	ごはん 	ぶたにくとカラフルやさしいため モロヘイヤとたまごのスープ 	619	23.1	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン なす にんじん モロヘイヤ	
25	水	うどん 	うましおとりうどん がね 	571	21.6	とりにく あぶらあげ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら あぶら さつまいも こむぎこ さんおんとう	にんじん エリンギ えのき ねぎ こまつな ごぼう たまねぎ しょうが	
26	木	ごはん 	あじのカレーあげ はるさめサラダ とうふとわかめのみそしる 	540	26.3	あじ ハム とうふ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら さんおんとう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	
27	金	ひじきごはん 	あつあげととうがんにもの もやしとあおなのおひたし 	536	28.2	とりにく ひじき あぶらあげ なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう	にんじん とうがん もやし ほうれんそう	
28	土	むぎごはん 	学校公開日(土曜参観日) みかんジュース ぎゅうどん くたくさんみそしる 	581	20.6	ぎゅうにく あかみそ しろみそ	こめ おおむぎ さんおんとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ えのき だいこん にんじん こまつな みかんジュース	

☆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。

★今月の給食費の引き落としは9月5日(木)です。(再引き落としは17日(火)になります。)残高のご確認をお願いします。

☆志木市減塩プロジェクト・・・毎月1番塩分の少ないメニューの日にお知らせしています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです