



# 10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		おもにからだをつくる		おもにねつやちからになる		おもにからだのちょうしを		
		しゅしょく	のみも	お か ず	しよくひん(あか)	しよくひん(きいろ)	ととのえるしよくひん(みどり)			
				Kcal	g					
1	火	きのこごはん	ぎゅうにゅう	とりのこうみやき シャインマスカット2つぶ むらくもじる	541	31.0	あぶらあげ とりにく ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう でんぶん	にんじん しめじ まいだけ しょうが ねぎ はくさい シャインマスカット	
2	水	スイートポテト トースト	ぎゅうにゅう	せんざりやさいのスープ 5ねんせいがかんがえたゆでやさいサラダ	579	22.5	とりにく ぎゅうにゅう	しよくパン さつまいも バター さんおんとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく	
3	木	ごはん	ぎゅうにゅう	かんこくふうすきやき 5ねんせいがかんがえたナムル	647	23.7	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さんおんとう あぶら ごまあぶら ごま	もやし はくさい たまねぎ ねぎ えのきだけ しゆんぎく にんにく しょうが こまつな にんじん	
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのノリマヨやき こんぶのつくだに ホカホカみそしる	547	32.8	メルルーサ あおのり こんぶ なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さんおんとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ こまつな	
7	月	こんぶごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが すましじる	590	26.3	こんぶ あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ えのき ばんのうねぎ	
8	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのかおりあげ きのこのサラダ きゃべつのみそしる	619	29.8	さば ハム あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら	きゅうり しょうが にんにく ねぎ しめじ えのき エリンギ にんじん たまねぎ きゃべつ レモンじる	
9	水	スパゲティ	ぎゅうにゅう	ミートビーンズソース ポトフ ブルーベリーヨーグルトゼリー	681	31.4	ぶたにく だいず とりにく ウイナー かんてん ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ キャベツ しめじ ブルーベリージャム	
<b>10月10日は目の愛護デー</b>										
10	木	カルピドン	ぎゅうにゅう	かぼちゃのそぼろあんか やさいスープ	698	23.3	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう いとこんにやく でんぶん ごまあぶら あぶら	かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな だいこん	
11	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	コーリンチー キムチきゅうり ワンタンスープ	560	28.0	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ワンタンのかわ でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら	きゅうり キムチ しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな	
14	月	<b>スポーツの日</b>								
<b>十三夜こんだて</b>										
15	火	ふきよせごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる てづくりよもぎだんご	562	23.0	とりにく あぶらあげ たまご きなこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう でんぶん こめこ しらたまこ さとう	ごぼう にんじん しめじ れんこん たまねぎ ねぎ よもぎ	
16	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかどん わかめスープ トッファ	652	23.4	ぶたにく えび うずらのたまご わかめ かんてん とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	しょうが にんにく にんじん はくさい たけのこ きくらげ チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ パインかん おうとう缶	
17	木	うどん	ぎゅうにゅう	カレーうどん だいがくいも	735	24.1	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さんおんとう でんぶん さつまいも ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ こまつな	
<b>さんまをかつよく食べよう!</b>										
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのしおやき・だいこんおろし いそのかあえ とんじる	590	26.8	さんま ぶたにく のり あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにやく さんおんとう あぶら ごまあぶら	きゃべつ ごぼう だいこん こまつな にんじん ねぎ	
21	月	かつおごはん	ぎゅうにゅう	とうがんのそぼろに ナタデココいりぶどうゼリー	586	27.0	かつお とりにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さんおんとう ごま さとう	しょうが ほししいたけ とうがん たまねぎ いんげん ぶどうジュース ナタデココ	
22	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	サンラータンメン チーズとポテトのつつみあげ	661	29.0	たまご チーズ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ はくりきこ あぶら	もやし たけのこ ほししいたけ きくらげ こまつな	
<b>宗二小のもちごめ</b>										
23	水	くりおこわ	ぎゅうにゅう	さかなのおうごんあげ~あますあん~ しゆんのやさいみそしる	586	26.1	ソイ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むきぐり ごま はくりきこ でんぶん あぶら さんおんとう さつまいも	しょうが にんじん しいたけ えのき さやえんどう こまつな たけのこ ねぎ	
24	木	わふうチキンライス	ぎゅうにゅう	あきのチャウダー いいづなまちのりんご	554	20.9	えび とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら バター	りんご にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ ばんのうねぎ とうもろこし クリームコーン	
<b>運動会応援こんだて</b>										
25	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	タレかつどん くだくさんみそしる	590	26.8	ぶたにく 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 はくりきこ パンこ あぶら さんおんとう こんにやく	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	
28	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハッシュドビーフ フレンチサラダ	625	23.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ あぶら さんおんとう	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん トマトかん とうもろこし こまつな キャベツ あかピーマン	
<b>宗二小のうらちまい(ごはん)</b>										
29	火	ごはん	ショア	さけのつけやき ポテトサラダ なめこのみそしる	563	31.9	さけ とうふ わかめ しろみそ ショア	こめ あぶら マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えのき なめこ	
30	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	わふうおろしハンバーグ しおこんぶあえ かぶのみそしる	564	28.3	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ しおこんぶ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ あぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ れんこん えのきだけ だいこん しめじ キャベツ こまつな にんじん かぶ	
31	木	秋のガーリックライス	ぎゅうにゅう	うみのサラダ ドラキュラスープ	571	20.8	さけ ベーコン ひよこめめ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル バター さんおんとう ごまあぶら	しめじ にんにく パセリ キャベツ にんじん たまねぎ あかピーマン ピーツ トマトかん トマトジュース	

☆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10月7日(月)です。(再引き落としは15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