



# 11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 <sup>キ</sup> - Kcal	たんぱく <sup>ク</sup> g	おもにからだをつくる しょうじゆん(あか)	おもにねつやちからになる しょうじゆん(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうじゆん(みどり)	
	しゆしょく	のみもの						
4 月	<b>振替休業日</b>							
5 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐どん	544	23.5	ふたにく あかみそ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さんおんとう でんぷん	しょうが にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ にら チンゲンサイ とうもろこし
6 水	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	てりやきチキンパスタ やさいスープ りんごとさつまいものパイ	629	25.5	とりにく ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル さんおんとう さつまいも ぎょうざのかわ あぶら	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん こまつな とうもろこし りんごかん
7 木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに さんしょくおひたし のっぺいじる	568	30.1	さば あかみそ ふたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま こんにゃく でんぷん	ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん れんこん ねぎ だいこん ほししいたけ
8 水	カミカミごはん	ぎゅうにゅう	<b>歯の日献立</b>		546	とりにく するめ だいず ちりめんじゃこ なまあげ あかみそ はちようみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう でんぷん しろごま	しょうが ねぎ ごぼう だいこん こまつな
			だいずとしやこのあまからあえ カルシウムたっぷりみそしる					
11 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さけのおこうじやき きりぼしだいこんのもの こまつなとあぶらあげのみそしる	542	30.5	さけ だいず あぶらあげ ひじき あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう じゃがいも	にんじん さやえんどう はくさい ねぎ こまつな
12 火	ライスボール	ぎゅうにゅう	とりにくとレンコンのグラタン はくさいとはるさめのスープ	593	24.9	たまご とりにく とうふ チーズ ベーコン しろみそ ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん れんこん はくさい
13 水	ごはん	ぎゅうにゅう	スパイスチキン <b>5年生がかんがえたポパイサラダ</b> きのこけんちんじる	607	28.6	とりにく ベーコン 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 じゅうしんこ コーンスターチ あぶら オリーブオイル	ほうれんそう キャベツ にんにく とうもろこし しめじ なめこ えのき にんじん だいこん れんこん ねぎ
14 木	<b>県民の日</b>							
15 金	ちらしずし	ぎゅうにゅう	<b>七五三献立</b>		606	むきえび あぶらあげ たまご とうふ わかめ なまクリーム いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ じょうはくとう でんぷん さんおんとう あぶら はくりきこ バター くらごま	ほししいたけ れんこん にんじん さやいんげん ねぎ えのき
			すましじる おまめのケーキ					
18 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	<b>地場産物活用強化週間</b>		597	ふたにく なまあげ あかみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう	しょうが にんにく ねぎ りんご にんじん こまつな ねぎ はくさい ブロッコリー
			ひがしまつやまのやきとりどん ブロッコリーのおかかあえ あつあげとこまつなのみそしる					
19 火	かてめし	ぎゅうにゅう	ゼリーフライ さいのくのみそしる	601	22.0	とりにく あぶらあげ おから あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう じゃがいも はくりきこ こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん ほししいたけ さやえんどう ねぎ たまねぎ だいこん こまつな
20 水	ターメリックライス	ぎゅうにゅう	<b>トキハソースのミートライス</b>		600	ふたにく ぎゅうにく あかみそ かんてん パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル あぶら さんおんとう さとう バター	しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトペースト キャベツ ほうれんそう しめじ りんごジュース
			ミートライス やさいスープ りんごゼリー					
21 木	しゃくしなごはん	ぎゅうにゅう	<b>秩父名物 わらじかつ</b>		607	ふたにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ こんにゃく はくりきこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	はくさい こなつま にんじん ねぎ ぶなしめじ
			わらじかつ いものじる					
22 金	うどん	ぎゅうにゅう	<b>志木市 舟運いろはうどん</b>		548	さくらえび あぶらあげ あおのり ぎゅうにゅう	うどん こんにゃく さんおんとう でんぷん はくりきこ ごまあぶら あぶら	れんこん こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ
			きつねうどん れんこんかおりあげ まっかなきんぴら					
25 月	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	さいたましのとうふラーメン みそポテト みかん	641	26.9	ふたにく とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん はくりきこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな みかん
26 火	パエリア	ぎゅうにゅう	ハニーマスタードサラダ コンソメスープ	560	23.8	えび ほたて とりにく ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はちみつ オリーブオイル つぶマスタード あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし さやいんげん キャベツ はくさい にんじん あかピーマン
27 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	おやこどん みそけんちんじる みずようかん	603	35.8	とりにく たまご とうふ あぶらあげ あずき あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな
28 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	フリのてりやき きゅうりとたくあんのごまあえ きりたんぼじる	577	29.3	ぶり とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら でんぷん しろごま きりたんぼ さといも しらたき	きゅうり たくあん だいこん にんじん ねぎ
29 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	やきにく <b>5年生がかんがえたチョレギサラダ</b> にらたまスープ	704	25.8	ふたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう しろごま でんぷん	にんにく たまねぎ りんご ブロッコリー にんじん みずな キャベツ はくさい にら しいたけ

☆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11月5日(火)です。(再引き落としは15日(金)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