



9月の予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡第二小学校

日曜	こんだてめい			E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	お か ず						
2	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ポークカレー ハムとおまめのサラダ 	672	26.4	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 はくりきこ 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	水	げんきもりもりごはん 	ミルク てっかなす ごもくじる 	572	26.7	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	
4	木	むぎごはん 	ミルク 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 	668	26.4	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 でんぶん あぶら さんおんとう ごま	しょうが みずな キャベツ おかひじき にんじん なす ばんのうねぎ	
5	金	スパゲティ 	ミルク スパゲティパスカトーレ かいそうサラダ おひさまケーキ 	569	23.0	えび ほたて ベーコン かいそうミックス とうにゅう 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 こめこ はくりきこ さんおんとう はちみつ	にんにく トマトかん キャベツ こまつな とうもろこし にんじん	
8	月	かくにどん 	ミルク こまつなのみそしる パイナップルゼリー 	629	28.6	ぶたにく あかみそ しろみそ かんでん 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 でんぶん 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	
9	火	フラワー ロールパン 	ミルク なつやさいのミートグラタン むぎむぎスープ 	607	24.8	ぶたにく チーズ ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	パン あぶら はくりきこ 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 スズキーニ	
10	水	ごはん 	ミルク 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 	617	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 でんぶん	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	
11	水	チャーハン 	ミルク ヤンニョムチキン ちゅうかふうコーンスープ 	556	25.5	やきぶた とりにく まめみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん 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	金	すこしはやい 敬老の日こんだて 			557	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 でんぶん あぶら さんおんとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな ねぎ
		さつまいもごはん 	ミルク さけのてりやき きりぼしだいこんのもの かわしまごじる 						
15	月	敬老の日 							
16	火	ぶたとねぎの まぜごはん 	ミルク やさしいたまごスープ きなコロソ 	560	25.5	ぶたにく あかみそ たまご こうやどうふ きなこ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう あぶら ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが ねぎ りんご にんじん キャベツ ばんのうねぎ	
17	水	ごはん 	ミルク 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 	526	31.8	ホキ パルメザンチーズ ベーコン 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	
18	木	ひじきごはん 	ミルク あつあげととうがんにのもの もやしとあおなのおひたし 	544	29.3	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 こまつな	
19	金	ちゅうかめん 	ミルク しおラーメン キャラメルポテト 	679	23.9	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 パター 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	
20	土	がっこうこうかい ひ どよう さんかんび 学校公開日(土曜参観日) 			593	20.6	とりにく あかみそ しろみそ	こめ おおむぎ はくりきこ あぶら パンこ さんおんとう じゃがいも しらたき	キャベツ えのき だいこん にんじん こまつな みかんジュース
		むぎごはん 	みかんジュース チキンソースカツどん ぐだくさんみそしる 						
22	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日							
23	火	しゅうぶん ひ 秋分の日							
24	水	むぎごはん 	ミルク 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でん 	543	23.5	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 かんでん 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	
25	木	ごはん 	ミルク トンテキ おかかあえ にらたまスープ 	541	24.1	ぶたにく かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ さんおんとう オリーブオイル でんぶん	にんにく キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にら	
26	金	うどん 	ミルク うましおとりうどん おこのみやきあげ 	609	24.5	とりにく あぶらあげ わかめ むきえび あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら あぶら はくりきこ	にんじん ほししいたけ えのき ねぎ こまつな キャベツ	
29	月	じゅうしい 	ミルク げんきもりもりきゅうり きのこのみそしる 	522	21.5	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 にら きゅうり にんにく しめじ なめこ えのき ねぎ	
30	火	ごはん 	ミルク あじのカレーあげ はるさめサラダ のっぺいじる 	567	28.4	あじ ハム ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら さといも さんおんとう こんにゃく	しょうが にんにく キャベツ こまつな たまねぎ レモンかじゅう にんじん こねぎ	

☆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(金)です。（再引き落としは16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