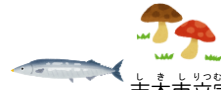




10月の予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡第二小学校

日 曜		こんだてめい		12時〜	2時〜	おもにからだをつくる しょうひん(あか)	おもにねつやちからになる しょうひん(きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん(みどり)		
		しゅよく	のみもの	お か す						
1	水	ツイストパン 	ぎゅうにゅう 	ひじきのカラフルサラダ ポークビーンズ		608	26.1	ひじき だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル あぶら ごまあぶら じゃがいも さんおんとう	にんじん とうもろこし こまつな キャベツ たまねぎ トマトピューレ
2	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	かんこくふうすきやき ナムル		590	24.9	ぶたにく やきどうふ 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 しゅんぎく にんにく しょうが こまつな にんじん
3	金	さんまをかつよく食べよう!			585	26.7	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 こんにゃく さんおんとう あぶら ごまあぶら	キャベツ ごぼう だいこん こまつな にんじん ねぎ	
		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						
6	月	十五夜こんだて			591	24.2	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	
		ぶたにくとごぼうの きんぴらすし 	ぎゅうにゅう 	さといものみそしる あべかわだんご						
7	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ユーリンチー キムチきゅうり ワンタンスープ		562	27.6	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
8	水	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		624	30.2	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	こまつな 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 キャベツ レモンかじゅう
9	木	カルビどん 	ぎゅうにゅう 	かぼちゃのそぼろあんかけ やさいスープ 		696	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 いとこんにゃく 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
10	金	10月10日は目の愛護デー			680	31.2	ぶたにく だいず とりにく ウインナー 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 さとう	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	
		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						
13	月	スポーツの日								
14	火	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〜 しゅんのやさしみそしる		586	27.5	タラ 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 しいだけ えのき さやえんどう こまつな だけのこ ねぎ
15	水	かつごはん 	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 あぶら ごま さとう さんおんとう	しょうが ほししいだけ とうがん たまねぎ いんげん ぶどうジュース ナタデココ
16	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	きのこカレー ツナサラダ 		642	22.9	とりにく まぐろみずに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ さんおんとう	しょうが にんにく にんじん しめじ えのき ホールトマトかん たまねぎ キャベツ こまつな
17	金	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 だけのこ ほししいだけ きくらげ こまつな
20	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さけのつけやき ポテトサラダ なめこのみそしる		587	28.4	さけ とうふ わかめ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん ねぎ えのき なめこ
21	火	わふうチキンライス 	ぎゅうにゅう 	あきのチャウダー いづなまちのりんご 		554	20.2	とりにく ベーコン むきえび なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら はくりきこ バター	にんじん たまねぎ ばんのうねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ とうもろこし パセリ りんご
22	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ちゅうかどん わかめスープ トゥファ		655	23.4	ぶたにく えび うすらのたまご 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 だけのこ きくらげ チンゲンサイ ねぎ ほししいだけ バイン缶 おうとう缶
23	木	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 こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ えのき ばんのうねぎ
24	金	運動会応援こんだて			668	28.1	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 こんにゃく	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	
		むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	タレかつどん ぐたくさんみそしる 						
27	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ハッシュドポーク フレンチサラダ		621	23.3	ぶたにく 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
28	火	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		563	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
29	水	うどん 	ぎゅうにゅう 	カレーうどん だいがくいも		717	22.8	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
30	木	わねにしろ 宗二小のうるちまい(ごはん)			536	22.6	さけ ベーコン ひよこめめ かいそうミックス ジョア	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	
		秋のガーリックライス 	ジョア 	うみのサラダ ドラキュラスープ 						

☆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6日(月)です。(再引き落としは15日(水)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