



11月の予定献立表



彩の国ふるさと学校給食月間

志木市立宗岡第二小学校

令和7年度

		こんだてめい			Ical		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	
日	曜	しゅしょく	のみもの	お か ず	Kcal	たんぱく質g	しょうひん（あか）	しょうひん（きいろ）	しょうひん（みどり）			
3	月	文化の日										
4	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのみそに さんしょくおひたし きりたんぼじる	636	28.1	さば とりにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう しろごま さといも しらたき きりたんぼ	ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん だいこん ばんのうねぎ			
5	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	631	25.3	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 バター 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			
6	木	宗二小のおこめ(うるちまい・もちこめ)			564	22.7	とりにく あぶらあげ たまご きなこ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう さんおんとう さつまいも でんぶん こめこ しらたまこ	にんじん しめじ れんこん いんげん はくさい ばんのうねぎ よもぎ			
		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 								
7	金	いい歯の日献立			557	25.8	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 はちちょうみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう でんぶん しろごま	しょうが ねぎ ごぼう だいこん こまつな			
		カミカミごはん 	ぎゅうにゅう 	だいずとじゃこのあまからあえ カルシウムたっぷりみそしる 								
10	月	宗二小のおこめ(うるちまい)			574	29.4	ぶり 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 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			
		ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶりのしおこうじやき きりほしだいこんのもの こまつなとあぶらあげのみそしる								
11	火	志木市ご当地グルメ 舟運いろはうどん			550	22.0	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 でんぶん 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			
		うどん 	ぎゅうにゅう 	きつねうどん れんこんチップス まっかなきんぴら 								
12	水	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			
13	木	七五三によせて			606	25.9	むきえび あぶらあげ たまご とうふ わかめ しろいんげんまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん さんおんとう はくりきこ あぶら 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			
		ちらしすし 	ぎゅうにゅう 	すましじる おまめのケーキ								
14	金	県民の日										
17	月	地場産物活用強化週間17～21日			561	31.7	ぶたにく 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			
		むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	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								
18	火	志木市ご当地グルメ トキハソースのミートライス			600	21.4	ぶたにく 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 こまつな しめじ みかんジュース			
		ターメリックライス 	ぎゅうにゅう 	ミートライス やさいスープ みかんゼリー								
19	水	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	27.8	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 ノンエッグマヨネーズ はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん れんこん はくさい			
20	木	埼玉県郷土料理献立			607	31.3	とりにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ パンこ あぶら さんおんとう ごまあぶら こんにゃく	はくさい こなつま にんじん ねぎ ぶなしめじ			
		しゃくしな ごはん (秩父市) 	ぎゅうにゅう 	わらじカツ (秩父市) いものじる (川口市)								
埼玉県郷土料理献立												
21	金	かてめし 	ぎゅうにゅう 	ゼリーフライ (行田市) さいのくにみそしる	585	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			
24	月	振替休日										
25	火	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 でんぶん ごまあぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ			
26	水	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	542	23.8	えび イカ とりにく 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	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	めばるのてりやき きゅうりとたくあんごまあえ さつまじる	528	28.4	めばる とりにく なまあげ 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 でんぶん しろごま さつまいも	きゅうり たくあん だいこん にんじん ほししいたけ ばんのうねぎ			
埼玉県郷土料理献立												
28	金	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	さいたましのとうふうラーメン みそポテト (秩父市)	644	27.1	ぶたにく 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 でんぶん はくりきこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな			

☆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(水)です。（再引き落としは17日(月)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