



9月の予定献立表



れい わ ね ん ど
令和8年度

し き し り つ む ね お か だ い に し ょ う が っ こ う
志木市立宗岡第二小学校

		こ ん だ て め い			I補給 - たんぱくしつ		おもにからだをつくる しょうくひん（あか）		おもにねつやちからになる しょうくひん（きいろ）		おもにからだのちょうしを ととのえるしょうくひん（みどり）	
日	曜	しゅしょうく	のみも	お か ず	Kcal	g						
2	水	フラワー ロールパン 		なつやさいのミートグラタン シャインマスカット2こ 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 スクッキーニ シャインマスカット	
3	木	じゅうしい 		げんきもりもりきゅうり きのこのみそしる	533	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	
4	金	むぎごはん 		さんまのかばやきどん やさいのあえもの なすとあぶらあげのみそしる	675	26.6	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 でんぷん あぶら さんおんとう ごま		しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん なす ばんのうねぎ	
7	月	ごはん 		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 でんぷん		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	
8	火	ごはん 		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	
9	水	スパゲティ 		スパゲティペスカトーレ 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	
10	木	ひじきごはん 		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	
11	金	まぜこみビビンバ 		ヤンニョムチキン とうふとわかめのスープ	593	26.8	ぶたにく とりにく とうふ わかめ 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 あぶら オリーブオイル		しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ こまつな ばんのうねぎ えのき	
14	月	かくにどん 		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 でんぷん 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	
15	火	げんきもりもりごはん 		てっかなす なまあげのすましじる	569	28.2	まぐろみずに ぶたにく あかみそ なまあげ ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう しらたき		うめぼし なす ピーマン あかピーマン だいこん こねぎ ほししいたけ	
16	水	ちゅうかめん 		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 バター 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 たまねぎ	
17	木	ごはん 		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 でんぷん		にんにく キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にら	
18	金	すこしはやい 敬老の日こんだて					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 でんぷん 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 		さけのてりやき きりぼしだいこんのもの かわじまごじる								
21	月	敬老の日										
22	火	国民の休日										
23	水	秋分の日										
24	木	ごはん 		かつおのカレーあげ はるさめサラダ とうふとわかめのみそしる	542	28.8	かつお ハム とうふ あかみそ しろみそ わかめ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら さんおんとう さとう でんぷん		しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こねぎ	
25	金	十五夜こんだて					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 		さといものみそしる あべかわだんご								
26	土	学校公開日(土曜参観日)					ぶたにく とりにく		こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら トック		たまねぎ ねぎ にんにく にんじん もやし ほししいたけ はくさい ねぎ みかんジュース	
		むぎごはん 	みかんジュース 	カルピどん トック(かんこくふうそうに)								
28	月	振替休業日										
29	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	チキンカレー ツナサラダ	661	23.4	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 じゃがいも さんおんとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
30	水	うどん 		うましおとりうどん おこのみあげ	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	

☆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。

☆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。

おいしい減塩！



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです