



10月の予定献立表



平成28年度

志木市立宗岡第四小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 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)	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					
3	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたにくのしょうがやき せんぎりサラダ コーンスープ	580	22.8	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パター あぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ とうもろこし パセリ
4	火	ごはん 		おやこどん キュウリとたくあんのごまあえ しゅんやさいのみそしる	540	24.5	とりにく しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう たまご	こめ(はいがまい) でんぷん さとう しろごま	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり たくあん はくさい だいこん ねぎ
5	水	ゆかりごはん 		さんまのかばやき あおなのとろっとに こんさいのみそしる	640	22.1	さんま あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	ゆかり こまつな にんじん しょうが ごぼう ねぎ
6	木	おにぎり 	りんごジュース 	なかよしきゅうしょく からあげ こまつなとコーンのソテー フライドポテト	658	30.3	とりにく	おにぎり(わかめ・ちゃめし) でんぷん じゃがいも あぶら	チンゲンサイ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ りんごジュース
7	金	すこしはやい、目のあいごてきゅうしょく ちゅうかめん 		みそたんたんめん ブルーベリーヨーグルトゼリー	634	23.8	ぶたひきにく あかみそ かんてん ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ねりごま ごまあぶら しろごま	にんじん しょうが にんにく ごぼう ねぎ もやし ほししいたけ ブルーベリージャム
10	月	たいいくのひ							
11	火	3ねんせいリクエストきゅうしょく ガーリックトースト 	シチュー フルーツミックス 		568	20.2	とりにく スキムミルク クリーム ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも あぶら パター マーガリン はくりきこ ナタデココ こんにゃくゼリー	にんじん かぶ たまねぎ にんにく とうもろこし ぶなしめじ パインかん おとうかん わなしかん
12	水	6ねんせいがんばれきゅうしょく ごはん 		みそかつ!どん ガンバルソ!スープ	593	24.8	ぶたにく あかみそ ガルバンゾ(ひよこまめ) ぎゅうにゅう たまご	こめ おおむぎ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら パンこ	にんじん にんにく たまねぎ
13	木	十三夜(じゅうさんや)きゅうしょく くりごはん 		ぐたくさんみそしる あべかわだんご	589	21.3	とりにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	こめ しらたまだんご あぶら こんにゃく さとう くり くろごま	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ
14	金	うどん 		カレーうどん 2しょくフラワーチップス	601	20.9	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さつまいも むらさきいも さとう でんぷん ぶんとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ
17	月	パン 		あきのピザトースト かぼちゃサラダ ポトフ	504	22.6	ハム ベーコン ミックスチーズ ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも あぶら マヨネーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし まいたけ エリンギ トマトピューレ トマトかん きゅうり
18	火	ごはん 		ガパオライス パンチビーンズ みかん	651	28.2	とりひきにく おから だいす ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	あおピーマン あかピーマン しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ みかん
19	水	さんまをかってよくだべよう! ごはん 		さんまのしおやき だいこんおろし とんじる	568	24.9	さんま ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら	にんじん こまつな ごぼう だいこん
20	木	こんぶごはん 		にくじゃが シャキシャキピリからいため	571	20.8	ぶたにく あぶらあげ こおりとうふ ほそめこんぶ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく きりぼしだいこん
21	金	やきそば 		てづくりジャンボしゅうまい ラ・フランスヨーグルト	696	27.8	ぶたにく ぶたひきにく とうふ あおのり ぎゅうにゅう ラ・フランスヨーグルト	ちゅうかめん でんぷん シュウマイのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが もやし キャベツ たまねぎ
24	月	かつおめし 		だいこんのとろりに りんご	550	24.3	かつお ぶたひきにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら	にんじん だいこん だいこんは しょうが ばんのうねぎ りんご
25	火	まっちゃんあげパン 		さつまいもサラダ チリコンカン	745	22.0	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	こめこパン さつまいも さとう こむぎこ あぶら マヨネーズ	にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ セロリ マッシュルーム
26	水	ごはん 		さばのみそに さんしょくおひたし ぐたくさんみそしる	575	27.4	まさば とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう	こまつな にんじん しょうが ねぎ もやし ごぼう だいこん
27	木	じゃこたかなチャーハン 		チーズサーモンはるまき かぶのスープ	571	23.0	サーモン ちりめんじゃこ チーズ ぎゅうにゅう たまご	こめ じゅうごこくまい はるまきのかわ こむぎこ あぶら	かぶ かぶのは にんじん ねぎ
28	金	スパゲティ 		スパゲティミートビーンズ だいがくいも	677	22.9	ぶたひきにく だいす ぎゅうにゅう	スパゲティ はくりきこ さつまいも さとう みずあめ オリーブオイル あぶら くらごま	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ
31	月	あきのガーリックピラフ 	のヨーグルト 	だいすとかぼちゃのあげに やさいスープ	589	23.2	ぶたにく とりにく だいす かえりにほし のむヨーグルト	こめ でんぷん さとう あぶら しろごま ごまあぶら	にんじん かぼちゃ にんにく たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ

- おはしとマスクは毎日持ってきてください。
- 食 材 料 の都合により献立が変わることがあります。

10月の給食費集金

日時：10月6日(木)

きゅうしょくもくひょう

にほん しょくぶんか し

★日本の食文化を知ろう★

おつりのないようにご協力よろしくお願いします。



1日3度の食事をしっかりとり、1日元気に過ごしましょう！