



11月の予定献立表



平成28年度

『彩の国ふるさと給食月間』です

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 しょうひん(あか)	おもにねつやちからになる しょうひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	火	ごはん		ちゅうかそぼろどん(はいがまい) やきにくサラダ ワカメスープ	560	21.8	ぶたひきにく ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ(はいがまい) さとう でんぷん いとこんにやく しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ
2	水	ごはん		さばのなんぶやき ごぼうきんぴら けんちんじる	552	23.2	まさば とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく しろごま くるごま あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ
3	木	ぶんかのひ							
4	金	うどん		おっきりこみふううどん キャラメルポテト	669	21.7	とりにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	うどん さつまいも さとう あぶら バター	にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ えのきだけ ねぎ
5	土	ごはん		がっこうごかいび (むぎごはん) チキンカレー フルーツミックス	603	19.4	とりにく ジョアプレーン	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ ナタデココ こんにやくゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご みかんかん パインかん おとうかん
7	月	パエリア		ハニーマスタードサラダ コンソメスープ	576	20.9	ウインナー いか とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はちみつ さとう オリーブオイル つぶマスタード	にんじん さやいんげん にんにく ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ぶなしめじ
8	火	ごはん		いいはの日きゅうしょく (はいがまい)・てづくりふりかけ しゃけメンチ こんさいのみそしる	646	29.0	かつおぶし さけフレーク とりひきにく しろみそ あかみそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご	こめ(はいがまい) さとう でんぷん こむぎこ パンこ しろごま	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ
9	水	キムチチャーハン		ヤンニョムチキン かんこくふうのりあえ やさいスープ	631	24.2	やきぶた とりにく はちょうみそ かんこくのり ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら オリーブオイル	にんじん ほうれんそう キムチ たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ もやし
10	木	ごはん		かくにどん(はいがまい) ふゆやさいのみそしる りんご1/4	603	25.1	ぶたにく しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ(はいがまい) こんにやく さとう でんぷん あぶら	こまつな にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさい だいこん りんご
11	金	ふいかえきゅうじつ							
14	月	けんみんのひ							
15	火	かてめし		ゼリーフライ ブロッコリーのおかかあえ さいのくのみそしる	640	24.2	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 たまご	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ さつまいも しろごま あぶら	ブロッコリー にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ ねぎ だいこん
16	水	しゃくしなごはん		わらじカツ ねぎぬた いものじる	587	28.2	ぶたにく いか とうふ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう たまご	こめ なまパンこ さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	しゃくしな わけぎ こまつな はくさい
17	木	ごはん		ひがしまつやまのやきとりどん ごじる らふく	698	28.9	ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ だいす ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも やきふ しろごま あぶら ごまあぶら バター	にんじん ねぎ しょうが にんにく りんご
18	金	ちゅうかめん		さいたましのとうふうラーメン みそポテト	635	23.4	ぶたにく とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが ねぎ
21	月	ごはん		ちくわとごぼうのごまだれどん あきのかおりののりあえ みそしる	598	23.4	ちくわ なまあげ しろみそ あかみそ のり ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう しろごま あぶら	にんじん ごぼう しょうが えのきだけ キャベツ ねぎ はくさい ぶなしめじ
22	火	パン		セルフハンバーガー サンドキャベツ キャロットポタージュ	572	23.5	ぶたひきにく とりひきにく ベーコン とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう こむぎこ バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ クリームコーン とうもろこし
23	水	きんろうかんしゃのひ							
24	木	じゅうごこくまい		ちゅうかどん てづくりほうぎョウザ みかん	584	23.3	ぶたにく ぶたひきにく いか ぎゅうにゅう	こめ じゅうごこくまい ぎょうざのかわ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にはら しょうが たまねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ はくさい キャベツ みかん
25	金	さけずし		とりとさといものみそに れんこんのひみつあげ	622	21.7	さけフレーク とりにく あかみそ さくらえび あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こんにやく はくりきこ しろごま あぶら	にんじん きゅうり ごぼう れんこん
28	月	クロワッサン		2ねんせいワケストきゅうしょく しゅんやさいのグラタン ABCスープ	572	21.6	とりにく ベーコン ミックスチーズ ぎゅうにゅう	クロワッサン じゃがいも こむぎこ パンこ バター マカロニ あぶら	にんじん はくさい たまねぎ ぶなしめじ キャベツ みかんジュース
29	火	ごはん		のりのつくだに あつあげとはくさいのちゅうかに ホタテのスープ	561	22.2	ぶたにく なまあげ ほしのり ホタテかん ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが にんにく はくさい ほししいたけ ぶなしめじ
30	水	スパゲティ		だいこんジャキジャキスパゲティ さといものホットサラダ りんごかてん	576	21.1	まろかん ベーコン かんてん ぎゅうにゅう	スパゲティ さといも さとう しろごま あぶら オリーブオイル	だいこん だいこんは パセリ にんにく たまねぎ りんご

- 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。

今月は『彩の国ふるさと給食月間』とされています。

給食では、15日(火)～18日(金)で、埼玉の郷土料理で献立を立てました。

他の日も、埼玉県産の食材をたくさん使っています。



11月の給食費集金
日時：11月10日(木)

おつりのないようにご協力よろしくお願ひします。

きゅうしょくもくひょう

★地域の食文化を引き継ごう★