



10月の予定献立表



平成27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 す					
1	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	タコライス やさいスープ カステラ	583	20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら カステラ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ トマトかん
2	金	うどん 	ぎゅうにゅう 	カレーうどん キャラメルポテト	610	20.4	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	うどん さとう さつまいも でんぷん あぶら バター	にんじん たまねぎ ねぎ
5	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	じゃこたかなチャーハン なすベーコン じゃがもちスープ	538	18.0	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめんじゃこ たまご	こめ じゃがいも でんぷん あぶら バター ごまあぶら	にんじん こまつな なす ねぎ にんにく たまねぎ
6	火	パン 	ぎゅうにゅう 	ピタサンド ちょうちょマカロニのスープ	530	21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン いとこんにやく さとう マカロニ あぶら ごまあぶら マヨネーズ	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ
7	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのみそに マリネサラダ きのこのソテーすましじる	525	22.7	ぎゅうにゅう まさば あかみそ	こめ さとう あぶら	にんじん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ ふなしめじ えのきだけ しいたけ
8	木	ごはん (おにぎり) 	オレンジ ジュース 	なかよしきゅうしょく おにぎり からあげ きのこのソテー うずらのカレーに のむヨーグルト	574	20.6	とりにく うずらのたまご	ごはん でんぷん さとう あぶら	チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし オレンジジュース
9	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	あきのガーリックピラフ こふきいも ちゅうかスープ	558	20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	こめ じゃがいも あぶら	にんじん にんにく たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ
12	月	たいいくのひ							
13	火	パン 	ぎゅうにゅう 	こくとうきなこあげパン ポテトサラダ トマトスープ	593	18.4	ぎゅうにゅう きなこ ハム ウィンナー	パン こくとう さとう あぶら マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ
14	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	6ねんせいがんばれきゅうしょく みそカツ がんばるぞスープ	593	24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ガルパンソ たまご	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら	にんじん にんにく たまねぎ
15	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ちゅうかどん ワカメサラダ	558	17.0	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ワカメ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい
16	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さつまいもごはん さけのムニエル・あおなのとろっとに すましじる	520	26.4	ぎゅうにゅう しろさけ あぶらあげ とうふ ワカメ	こめ さつまいも さとう でんぷん ごま あぶら さとう ごまあぶら	チンゲンサイ えのきだけ
19	月	ちゅうかめん 	のむよーぐるど 	3ねんせいリクエストきゅうしょく やきそば・あげぎょうざ フルーツパンチ	687	20.7	のむヨーグルト ぶたにく	ちゅうかめん でんぷん ぎょうざのかわ こんにやくダイス ナタデココ あぶら ごまあぶら	にんじん いら しょうが キャベツ にんにく パインかん みかんかん おうとうかん もやし
20	火	はいがまいごはん 	ぎゅうにゅう 	マーボーどうふ やさいのバンバンジー	538	23.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみ とりにく うずらのたまご	こめ はいがまい さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ねりごま	にんじん いら にんにく ねぎ しょうが キャベツ もやし
21	水	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 みそじる	533	23.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しろみそ	こめ さとう あぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ
22	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	れんこんきんぴらどん ナムル こんさいみそじる	530	21.9	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しろみそ ワカメ	こめ さとう こんにやく ごまあぶら あぶら ごま	れんこん にんじん きゅうり だいこん もやし
23	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さけずし にびたし しめじとやさいのみそじる	567	18.3	ぎゅうにゅう さけフレーク あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ さとう ごま	こまつな にんじん きゅうり だいこん ほんしめじ ねぎ
26	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さんまをかってよくたべよう! さんまのしおやき・だいこんおろし とんじる	568	24.9	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	こめ こんにやく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ
27	火	パン 	ぎゅうにゅう 	ピザトースト クラムチャウダー ぎょうぼろ	526	19.4	ぎゅうにゅう ハム ウィンナー ホタテかん チーズ	しょくばん じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ピーマン にんじん パセ たまねぎ とうもろこし にんにく トマトかん
28	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ハッシュドポーク さつまいもサラダ	623	19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう こむぎこ さつまいも あぶら バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり マヨネーズ
29	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ちくわとごぼうのごまだれ ツナじゃが すましじる	632	28.3	ぎゅうにゅう ちくわ まぐろかん とうふ あかみそ わかめ	こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ
30	金	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	サケのクリームスパゲティ あまからかぼちゃ	586	20.2	ぎゅうにゅう さけフレーク パルメザンチーズ	スパゲティ こむぎこ さとう オリーブオイル バター あぶら ごま	かぼちゃ にんじん たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム

- 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7日(水)
おつりのないようにご協力よろしくお願ひします。

1日3度の食事をしっかりととり、1日元気に過ごしましょう!