



10月の予定献立表



令和5年度10月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい			エネルギー	たんぱく質	おもにからだをつくるしよくひん	おもにからだの	おもにねつや
		しゆよく	のみもの	おかず	Kcal	g	あか	みどり	ちからになるしよくひん
2	月	パスタ	ぎゅうにゆう	こまったさんのスパゲティのぐ カントリーサラダ	593	26.9	ぎゅうにゆう・ぎゅうにく・ ぶたにく・チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリ・ パセリ・トマト・トマトかん・ きゅうり・キャベツ・だいこん・レモン	スパゲティ・あぶら・ さとう・バター
3	火	ふきよせごはん	ぎゅうにゆう	キャロットサラダ さつまじる	516	22.3	ぎゅうにゆう・とりにく・ あぶらあげ・ツナかん・ みそ	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ・ れんこん・きゅうり・だいこん・ねぎ・ コーンかん・たまねぎ・ほうれんそう	こめ・あぶら・さとう・ マヨネーズ・さつまいも・ こんにやく
4	水	クロワッサン	ぎゅうにゆう	ツナとキノコのオムレツ ミネストラスープ	573	25.1	ぎゅうにゆう・ツナかん・ たまご・チーズ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・ ほうれんそう・ぶなしめじ・ にんにく・トマトかん	クロワッサン・あぶら・ じゃがいも・バター・ さとう・マカロニ
5	木	むぎごはん	ぎゅうにゆう	ちくわとゴボウのゴマだれどんのぐ すましじる	564	21.5	ぎゅうにゆう・ちくわ・ とうふ・わかめ	ごぼう・しょうが・えのきたけ・ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・おおむぎ・かたくりこ・ あぶら・さとう・ごま
6	金	パエリア	ぎゅうにゆう	3しよくマリネ だいこんスープ	542	21.2	ぎゅうにゆう・とりにく・ えび・いか・ぶたにく	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・ コーンかん・ピーマン・だいこん・ねぎ・ にんじん・きゅうり・しょうが・えのきたけ・こまつな	こめ・バター・あぶら
9	月	スポーツの日							
10	火	ごはん	ぎゅうにゆう	ぶたにくのレモンソースいため ビタミンたっぷりスープ ぶどう	609	27.6	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ ベーコン	たまねぎ・にんにく・ねぎ・ レモン・かぶ・にんじん・ にら・ぶどう	こめ・さとう・あぶら・ かたくりこ
11	水	ごはん	ぎゅうにゆう	11ひきのねことあほうどりのコロケ ライスモルトサラダ わかめスープ	595	21.0	ぎゅうにゆう・ぎゅうにく・ ぶたにく・なまクリーム・ わかめ	たまねぎ・きゅうり・にんじん・ キャベツ・もやし・コーンかん・ ねぎ	こめ・じゃがいも・バター・ こむぎこ・パンこ・あぶら・ さとう・ごま
12	木	ちゅうかめん	ぎゅうにゆう	ねぎチャーシューめんのスープ かいそうサラダ	599	24.3	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ わかめ	にんにく・しょうが・ねぎ・ にんじん・もやし・キャベツ・ きゅうり・コーンかん	ちゅうかめん・あぶら
13	金	むぎごはん	ぎゅうにゆう	ほっけのからあげ かんこくふうピリからサラダ せんべいじる	541	26.5	ぎゅうにゆう・ほっけのり・ とりにく	キャベツ・にんじん・にんにく・ とうがらし・ごぼう・たまねぎ・ ぶなしめじ・ねぎ・こまつな	こめ・おおむぎ・かたくりこ・ あぶら・さとう・ごま
16	月	ごはん	ぎゅうにゆう	くれないのぶたのサーモンステーキ わかめとツナのあえもの かぼちゃじる	640	24.9	ぎゅうにゆう・サーモン・ わかめ・ツナかん・ あぶらあげ・みそ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ かぼちゃ・こまつな・ねぎ	こめ・こむぎこ・あぶら・ さとう・はちみつ・つぶマスタード・ マヨネーズ・ごま
17	火	ごはん	ぎゅうにゆう	タンダリーチキン ほうれんそうのあえもの はくさいとはるさめのスープ	511	27.4	ぎゅうにゆう・とりにく・ ヨーグルト・ベーコン・ ぶたにく	にんにく・しょうが・ほうれんそう・ もやし・コーンかん・たまねぎ・ にんじん・はくさい・にら	こめ・ごま・ごまあぶら・ はるさめ
18	水	サーモンとじのピザ	ぎゅうにゆう	だいこんととりにくのスープ ココアババロア	641	24.5	ぎゅうにゆう・サーモン・ とりにく・かんてん・ なまクリーム	ぶなしめじ・にんにく・ パセリ・しょうが・ねぎ・ だいこん・にんじん・こまつな	こめ・オリーブオイル・ バター・さとう
19	木	ごはん	ぎゅうにゆう	しぐれに あつあげのみそじる	586	29.6	ぎゅうにゆう・ぎゅうにく・ ぶたにく・なまあげ・みそ	ごぼう・たまねぎ・まいたけ・ しょうが・さやいんげん・ だいこん・こまつな・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・ こんにやく・さといも
20	金	ツイストパン	ぎゅうにゆう	フレンチサラダ ホワイトシチュー	654	21.6	ぎゅうにゆう・とりにく・ なまクリーム	きゅうり・キャベツ・にんじん・ コーンかん・たまねぎ・ ぶなしめじ・ブロッコリー	ツイストパン・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ・ バター
23	月	うどん	ぎゅうにゆう	わふうあんかけうどんのしる てづくりさつまあげ	534	24.9	ぎゅうにゆう・とりにく・ なまあげ・たら・たまご	たまねぎ・にんじん・ たけのこ・ぶなしめじ・えのきたけ・ はくさい・ねぎ・しょうが・ごぼう	うどん・さとう・かたくりこ・ あぶら
24	火	くりごはん	ぎゅうにゆう	おにしめ きなこだんご	577	20.8	ぎゅうにゆう・とりにく・ ちくわ・さつまあげ・きなこ	だいこん・にんじん・ さやえんどう	こめ・もちごめ・くり・ごま・ あぶら・こんにやく・さといも・ さとう・しらたまだんご
25	水	むぎごはん	ぎゅうにゆう	さんまのしおやき とんじる みかん	629	28.6	ぎゅうにゆう・さんま・ ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん ねぎ・ごぼう・みかん	こめ・おおむぎ・ ごまあぶら・じゃがいも
26	木	たきこみピザ	ぎゅうにゆう	キムチあつあつスープ	523	21.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ とうふ・こうやとうふ・みそ	しょうが・にんにく・ねぎ・ にんじん・もやし・こまつな・ たまねぎ・はくさい・にら・キムチ	こめ・あぶら・さとう・ごま
27	金	むぎごはん	ぎゅうにゆう	ヒレカツカレー てづくりふくじんづけ	681	29.9	ぎゅうにゆう・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・キャベツ・きゅうり・ だいこん・ピーマン・レモン	こめ・おおむぎ・こむぎこ・ パンこ・あぶら・じゃがいも・ さとう
30	月	わかめごはん	ぎゅうにゆう	にくじゃが はりはりあえ	557	24.7	ぎゅうにゆう・ワカメ・ ぶたにく・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・ きりぼしだいこん・もやし・ ほうれんそう	こめ・ごま・じゃがいも・ しらたき・あぶら・さとう
31	火	チキンライス	ジョア	ヘルシーサラダ かぼちゃポタージュ	516	18.4	とりにく・ハム・ぎゅうにゆう	にんにく・たまねぎ・にんじん・ きゅうり・キャベツ・コーンかん・ かぼちゃ・パセリ・セロリ	こめ・おおむぎ・あぶら・ こんにやく・こむぎこ・バター

☆ 志木市減塩プロジェクト... 赤ちゃんからお年寄りまで。おすすめ減塩メニューにマークをつけています。

☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。

☆ 10月の給食引き落とし日は10月10日(火) 予備日10月20日(金)です。口座への入金をよろしくお願い致します。