



# 11月の予定献立表



令和5年度11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	おもにからだのちようしをととのえるしよくひん	おもにねつやちからになるしよくひん
		しよく	のみもの	おかず	Kcal	g	あか	みどり	きいろ
1	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゆう	ふゆやさいのワンタンメンのスープ ごまだんご	668	21.6	ぎゅうにゆう・ぶたにく	しょうが・にんじん・ほしいたけ・もやし・はくさい・こまつな	ちゅうかめん・あぶら・ごま・ワンタンのかわ・かたくりこ・さつまいも・さとう・しらたまこ・じょうしんこ
2	木	ふりかえ きゅうぎょうひ <b>振替休業日</b>							
3	金	ぶんかのひ <b>文化の日</b>							
6	月	ごはん	ぎゅうにゆう	さんまのかばやし おうごんもやし こうらいなべふうスープ	682	29.9	ぎゅうにゆう・さんま・ぶたにく・とうふ・みそ・とうにゆう	しょうが・もやし・にんじん・だいこん・はくさい・ほしいたけ・キムチ・ねぎ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま
7	火	ごはん	ぎゅうにゆう	ぶたとおまめのドライカレー パリパリサラダ	644	26.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ひよこまめ	たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・きゅうり・コーンかん	こめ・あぶら・こむぎこ・ぎょうざのかわ
8	水	ひじきごはん	ぎゅうにゆう	せんべいじる カラフルごまあえ みかん	510	23.8	ぎゅうにゆう・とりにく・ほしひじき・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ・ねぎ・こまつな・もやし・みかん	こめ・あぶら・さとう・ごま
9	木	エビピラフ	ぎゅうにゆう	さつまいもシチュー	613	19.1	ぎゅうにゆう・ベーコン・えび・ウインナー・なまクリーム	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・コーンかん・パセリ・ぶなしめじ・コーンクリーム	こめ・バター・あぶら・さつまいも・こむぎこ
10	金	むぎごはん	ぎゅうにゆう	すきやき こめこのブルーベリーケーキ	758	27.8	ぎゅうにゆう・とうにゆう・ぶたにく・とうふ	うめぼし・ねぎ・はくさい・なましいたけ・にんじん・たまねぎ・しゅんぎく・レモン・ブルーベリージャム	こめ・おおむぎ・かたくりこ・こんにやく・さとう・こむぎこ・こめこ・はちみつ・あぶら
13	月	うどん	ぎゅうにゆう	しゅうつんいろはうどんのしる れんこんチップス フルーツポンチ	538	21.0	ぎゅうにゆう・とりにく・あぶらあげ・なるとまき	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな・れんこん・みかんかん・パインかん・おうとうかん	うどん・さとう・かたくりこ・あぶら・しらたまだんご
14	火	けんみんのひ <b>県民の日</b>							
15	水	さやまちゃあげパン	ぎゅうにゆう	はるさめのエスニックふうみサラダ ジャーマンポテトスープ	612	21.2	ぎゅうにゆう・きなこ・ハム・ベーコン	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ピーマン・レモン・にんじん・あさつき	コッペパン・あぶら・さとう・はるさめ・じゃがいも
16	木	ごはん	ぎゅうにゆう	ひがしまつやまのやきとりどんのぐ さいのくにみそしる	584	31.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・みそ・あぶらあげ	しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま
17	金	ターメリックライス	ぎゅうにゆう	ミートライスのぐ さいたまナムル	589	22.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ぎゅうにく・みそ・チーズ	しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリ・かぶ・ブロッコリー・こまつな・にんにく・とうがらし	こめ・あぶら・さとう・バター
20	月	ごはん	ぎゅうにゆう	マーボーどうふ ちゅうかスープ ひみつのでづくりゼリー	572	27.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・みそ・とうふ・たまご・かんてん	しょうが・にんにく・ほしいたけ・にんじん・ねぎ・にら・コーンかん・もやし・チンゲンサイ・オレンジジュース・レモン	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ
21	火	ごはん	ぎゅうにゆう	はくさいちりめん カレーにくじゃがい そのかあえ	520	22.2	ぎゅうにゆう・ちりめんじゃこ・ぶたにく・のり	はくさい・たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし	こめ・あぶら・じゃがいも・しらたき・さとう
22	水	ごはん	ぎゅうにゆう	スタミナなっとう こまつなとはくさいのおひたし さいたまけんちんじる	580	27.3	ぎゅうにゆう・とりにく・ひきわりなっとう・あぶらあげ・みそ	しょうが・にんにく・ぼんとうねぎ・こまつな・はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・ごま・さつまいも・こんにやく
23	木	きんろうかんしゃのひ <b>勤労感謝の日</b>							
24	金	スパゲティ	ぎゅうにゆう	とりときのこのクリームソース しゅんやさいのマリネ りんご	692	26.1	ぎゅうにゆう・とりにく・なまクリーム・チーズ	マッシュルーム・ほんしめじ・エリンギ・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・りんご	スパゲティ・あぶら・バター・こむぎこ
27	月	むぎごはん	ぎゅうにゆう	ぶたキムチチーズいため わかめのかきたまじる	551	29.0	ぎゅうにゆう・ぶたにく・チーズ・わかめ・たまご	キムチ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・だいこん・ねぎ	こめ・おおむぎ・ごまあぶら・かたくりこ・ごま
28	火	スイートポテト	ぎゅうにゆう	あかげのアンスープ	620	20.9	ぎゅうにゆう・ベーコン・いんげんまめ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ドマトかん	しよくパン・さつまいも・バター・さとう・あぶら・じゃがいも・マカロニ
29	水	ごはん	ぎゅうにゆう	ハンバーグ ケチャップソース フレンチサラダ オニオンスープ	563	23.6	ぎゅうにゆう・ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・コーンかん・にんにく	こめ・パンこ・あぶら・さとう・かたくりこ
30	木	ちやめし	ぎゅうにゆう	おでん ごまあえ みかん	526	21.3	ぎゅうにゆう・こんぶ・うずらたまご・ちくわ・さつまあげ・がんもどき	だいこん・ほうれんそう・もやし・にんじん・みかん	こめ・こんにやく・ちくわふ・じゃがいも・さとう・ごま

☆ 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。

☆ 11月の給食引き落とし日は11月8日(水) 予備日11月20日(月)です。口座への入金をよろしくお願い致します。