



8・9月の予定献立表



令和5年度8・9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きとどのえるしよくひん	おもにねつやちからになるしよくひん
		しよくひん	のみもの	おかず	Kcal	g	あか	みどり	きいろ
8/31	木	おむぎごはん	ギョウザ	なつやさいカレー フルーツポンチ	616	18.9	ぎゅうにゅう・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・なす・にんじん・トマトかん・みかんかん・パイナップルかん・おうとうかん	こめ・おむぎ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・さとう
9/1	金	パスタ	ギョウザ	トマトクリームソース ビーンズサラダ	599	23.5	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ・なまクリーム・だいず・ひよこめ・ハム	にんにく・たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ・トマトかん・パセリ・きゅうり・キャベツ	スパゲティ・あぶら・さとう・バター
4	月	チリコンカンドッグ	ギョウザ	さんしよくマリネ キャベツたっぷりスープ	603	30.8	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・チーズ・とりにく・ベーコン	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマトかん・だいこん・きゅうり・しょうが・キャベツ・こまつな・コーンかん	コッペパン・あぶら・さとう
5	火	おむぎごはん	ギョウザ	グリーンサラダ しゃけフライ みそけんちんじる	607	31.0	ぎゅうにゅう・さけ・あぶらあげ・とうふ・みそ	きゅうり・キャベツ・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな	こめ・おむぎ・あぶら・こむぎこ・パンこ・こめぬか・こんにやく
6	水	ごはん	ギョウザ	ガパオライスのぐ はるさめスープ なし	545	26.0	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく	にんにく・たまねぎ・ピーマン・バジル・きくらげ・にんじん・もやし・こまつな・なし	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・はるさめ
7	木	ごぼうのじゅうし	ギョウザ	ハムサラダ とうがんのスープ	533	21.3	ぎゅうにゅう・ぶたにく・さつまあげ・ハム・とりにく	にんじん・ごぼう・ほしいたけ・ばんのうねぎ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・きくらげ・とうがん・しょうが・チンゲンサイ	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・かたくりこ
8	金	ごはん	ギョウザ	まーぼーなす にくだんごいりスープ	607	25.2	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・とりにく・たまご・あぶらあげ	なす・しょうが・にんにく・ねぎ・にんじん・たまねぎ・ほしいたけ・だいこん・はくさい・ほうれんそう・ごぼう	こめ・あぶら・かたくりこ
11	月	わかめごはん	ギョウザ	あつあげのもの ささみとほうれんそうのサラダ	540	24.8	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく・なまあげ・とりささみ・しおこんぶ	たまねぎ・ほしいたけ・えのきたけ・しょうが・もやし・ほうれんそう・にんじん	こめ・ごま・あぶら・じゃがいも・さとう・かたくりこ
12	火	しらすかなチャーハン	ギョウザ	ちゅうかスープ あんにんどうふ	516	22.9	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ちりめんじゃこ・とりにく・ベーコン・かんてん	にんじん・たまねぎ・コーン・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・みかんかん	こめ・ごまあぶら・ごま・かたくりこ・さとう
13	水	うどん	ギョウザ	とりだしうどんのしる ちくわのいそべあげ	521	23.9	ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ・ちくわ・あおのり	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ばんのうねぎ	うどん・あぶら・こむぎこ
14	木	ごはん	ギョウザ	ハッシュドボーク だいこんとツナのサラダ	542	20.4	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナかん	たまねぎ・にんにく・にんじん・マッシュルーム・トマトジュース・だいこん・こまつな	こめ・あぶら・こむぎこ・バター・さとう
15	金	ごはん	ギョウザ	ぶたにくのおろしどんのぐ もやしのナムル みずなどあぶらあげのわふうスープ	541	29.0	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・とりにく・あぶらあげ	たまねぎ・しょうが・だいこん・ばんのうねぎ・もやし・きゅうり・にんじん・みずかけな	こめ・さとう・ごま・かたくりこ・ごまあぶら
18	月	けいろうひ 敬老の日							
19	火	きのごはん	ギョウザ	フレンチサラダ しゃけいりクリームシチュー	533	20.2	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・さけ・なまクリーム	にんじん・ほしいたけ・ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・きゅうり・キャベツ・コーンかん・たまねぎ・えのきたけ	こめ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター
20	水	せりふあめのみごはん	ギョウザ	いろどりサラダ かぼちゃのみそしる	550	23.5	ぎゅうにゅう・かつお・ハム・あぶらあげ・みそ	しょうが・きゅうり・キャベツ・だいこん・ピーマン・レモン・ねぎ・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・ごぼう	こめ・あぶら・かたくりこ・さとう・ごま
21	木	おむぎごはん	ギョウザ	おやこどんのぐ のっぺいじる	535	26.3	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・ぶたにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・おむぎ・さとう・かたくりこ・じゃがいも・あぶら・こんにやく
22	金	ツイストパン	ギョウザ	なつやさいのミートグラタン エービーシースープ	660	26.2	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・ベーコン	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・なす・ズッキーニ・にんじん・トマトかん	ツイストパン・あぶら・こむぎこ・じゃがいも・パンこ・さとう・マカロニ
25	月	ちゅうかめん	ギョウザ	こまつたさんのもやしラーメンのスープ てづくりジャンボぎょうざ	610	25.3	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ	にんにく・もやし・ピーマン・しょうが・ねぎ・キャベツ・たまねぎ・ほしいたけ・にら	ちゅうかめん・さとう・あぶら・ぎょうざのかわ・かたくりこ
26	火	おむぎごはん	ギョウザ	やきにく コーンとキャベツのサラダ だいこんたっぷりスープ	521	23.7	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・キャベツきゅうり・ねぎ・コーン・だいこん・しょうが・こまつな	こめ・おむぎ・あぶら・さとう
27	水	さつまいもごはん	ギョウザ	もやしのサラダ きのこのみそしる	523	22.5	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・あぶらあげ・みそ	もやし・きゅうり・キャベツ・ねぎ・コーンかん・ぶなしめじ・なめこ・えのきたけ・だいこん・にんじん・ごぼう	こめ・さつまいも・あぶら・ごま・じゃがいも
28	木	ごはん	ギョウザ	ヘルシーホイコーロー わかめときゅうりのサラダ	537	18.6	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・なまあげ・わかめ	にんにく・ねぎ・キャベツ・ピーマン・ほしいたけ・もやし・きゅうり	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま
29	金	こぎつねずし	ギョウザ	けんちんじる みたらしだんご	554	19.4	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・さとう・ごま・あぶら・こんにやく・じゃがいも・しらたまだんご・かたくりこ

☆ 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。
 ☆ 9月の給食費引き落としは9月8日(金) 予備日は9月20日(水)になります。
 口座への入金をよろしく願ひ致します。(給食費:4400円)