



# 10月の予定献立表



令和6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 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだを つくるしよくひん あか	おもにからだの ちようしきととのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ
		しゆしよく	のみもの	おかず					
1	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	11ぴ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	604	19.8	ぎゆうにゆう・ぎゆうにく・ 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・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
2	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	てづくりなめたけ こうやどうふとジャガイモのもの かんこくふうピリからサラダ	545	22.5	ぎゆうにゆう・こうやどうふ・ とりにく・のり	えのきたけ・たまねぎ・ にんじん・こまつな・キャベツ・ にんにく・とうがらし	こめ・さとう・かたくりこ・ じゃがいも・こんにやく・ あぶら・ごま
3	木	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ハツシュドポーク コーンときゃべつのサラダ	571	20.7	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・ トマトジュース・キャベツ・ きゅうり・コーン	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター
4	金	こまつさんのスパゲティ 	ぎゆうにゆう 	カントリーサラダ わかったさんのマドレーヌ	713	28.8	ぎゆうにゆう・ぎゆうにく・ ぶたにく・チーズ・たまご	たまねぎ・にんじん・セロリ・ パセリ・トマト・トマトかん・ キュウリ・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・あぶら・ こむぎこ・はちみつ
7	月	こまつごはん 	ぎゆうにゆう 	ごもくまめ やさしみそしる	524	24.3	ぎゆうにゆう・ツナかん・ とりにく・だいず・こんぶ・ あぶらあげ・みそ	しょうが・にんじん・こまつな・ ごぼう・ほししいたけ・だいこん・ はくさい・ねぎ	こめ・ごま・あぶら・ こんにやく・さとう
8	火	ソフトフランスパン 	ぎゆうにゆう 	ほうれんそうとベーコンのキッシュ ラタトゥイユ	587	26.2	ぎゆうにゆう・たまご・ なまクリーム・チーズ・ ベーコン・だいず	ほうれんそう・たまねぎ・ にんにく・なす・ズッキーニ・ ピーマン・トマトかん・にんじん	ソフトフランスパン・ じゃがいも・あぶら
9	水	むぎごはん 	ぎゆうにゆう 	さんまのしおやき とんじる	643	30.2	ぎゆうにゆう・さんま・ ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・ にんじん・ねぎ	こめ・おおむぎ・ ごまあぶら・じゃがいも・ こんにやく
10	木	ごはん 	ぎゆうにゆう 	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	667	20.9	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ ベーコン	たまねぎ・にんにく・ねぎ・ レモン・こねぎ・こまつな・ にんじん・かぶ・にら・ぶどう	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ
11	金	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ちくわとゴボウのゴマだれどんのぐ すましじる	545	20.9	ぎゆうにゆう・ちくわ・ とうふ・わかめ	ごぼう・しょうが・ えのきたけ・ねぎ・ にんじん・ほうれんそう	こめ・かたくりこ・あぶら・ さとう・ごま
14	月	ひ スポーツの日							
15	火	くりごはん 	ぎゆうにゆう 	おにしめ きなこだんご	582	21.4	ぎゆうにゆう・こんぶ・ 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
16	水	ちゅうかめん 	ぎゆうにゆう 	つけじるみそラーメンのスープ てづくりジャンボシュウマイ	666	31.7	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ みそ・とうふ	にんにく・しょうが・ にんじん・はくさい・もやし・ コーンかん・ねぎ・にら・たまねぎ	ちゅうかめん・あぶら・ かたくりこ・シュウマイのかわ
17	木	たきこみピビンガ 	ぎゆうにゆう 	キムチあつあつスープ	525	21.7	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ とうふ・こうやどうふ・ 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・ えのきたけ・はくさい・にら・キムチ	こめ・あぶら・さとう・ ごま
18	金	ごはん 	ぎゆうにゆう 	くれないのぶたのサーモンステーキ だいこんとツナのサラダ かぼちゃのみそしる	651	29.4	ぎゆうにゆう・サーモン・ ツナかん・あぶらあげ・ みそ	だいこん・こまつな・ にんじん・たまねぎ・ かぼちゃ・ごぼう・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
21	月	ごはん 	ぎゆうにゆう 	マーボーどうふ ちゅうかサラダ ちゅうかスープ	581	24.5	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ とうふ・みそ・ハム	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・ねぎ・きゅうり・きくらげ・ コーン・もやし・チンゲンサイ	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ・はるさめ
22	火	うどん 	ぎゆうにゆう 	わふうあんかけうどんのあん とりてん	548	26.6	ぎゆうにゆう・とりにく・ あおのり	たまねぎ・にんじん・ えのきたけ・はくさい・ しょうが	うどん・さとう・かたくりこ・ こむぎこ・あぶら
23	水	しゃくしなチャーハン 	ぎゆうにゆう 	だいこんととりにくのスープ みかん	530	21.5	ぎゆうにゆう・やきぶた・ なると・たまご・とりにく	にんにく・ねぎ・ほししいたけ・ にんじん・しゃくしな・しょうが・ だいこん・こまつな・みかん	こめ・あぶら・さとう
24	木	わかめごはん 	ぎゆうにゆう 	にくじゃが はりはりあえ	558	24.4	ぎゆうにゆう・わかめ・ 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・あぶら・ じゃがいも・しらたき・ さとう
25	金	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ヒレカツカレー レモン入りフルーツポンチ パタフライピーゼリー	757	29.0	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ かんてん・パタフライピーのこな	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・レモン・みかんかん・ パイナップルかん・おうとうかん	こめ・おおむぎ・こむぎこ・ パンこ・あぶら・じゃがいも・ さとう
28	月	うどんかい ふりかえきゆうぎょうび 運動会 振替休業日							
29	火	リジヒジ 	ぎゆうにゆう 	ハンガリアンシチュー マリネサラダ	562	22.2	ぎゆうにゆう・だいず・ チーズ・ぶたにく・ ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・ キャベツ・きゅうり・ ピーマン	こめ・おおむぎ・あぶら・ バター・じゃがいも・ こむぎこ
30	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	タンドリーフィッシュ ほうれんそうのあえもの はくさいとはるさめのスープ	542	27.4	ぎゆうにゆう・さば・ ヨーグルト・ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・ ほうれんそう・もやし・コーンかん・ たまねぎ・はくさい・にら	こめ・ごま・ごまあぶら・ はるさめ
31	木	フラワーパン 	ジョア 	ビーンズサラダ ドラキュラスープ パンクンパイ	645	23.1	ジョア・だいず・えだまめ・ ハム・ベーコン	コーンかん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・ にんにく・にんじん・ピーマン・ピート・ トマトジュース・トマトかん・かぼちゃペースト	フラワーパン・あぶら・ さとう・マカロニ・バター・ ぎょうざのかわ

☆ 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。