



# 11月の予定献立表



令和6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 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
		しよく	のみもの	おかず					
1	金	とりにごぼうめし 	ぎゆうにゆう 	ごまあえ おでん	511	23.6	ぎゆうにゆう・とりにく・ ちりめんじゃこ・あぶらあげ・こんぶ・ ちくわ・さつまあげ・がんもどき	にんじん・ごぼう・ ほうれんそう・もやし・ だいこん	こめ・あぶら・さとう・ ごま・こんにやく・ ちくわふ・じゃがいも
4	月	ぶんかのひ ふりかえきゆうじつ 文化の日 振替休日							
5	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	はくさいちりめん ノリサラダ カレーにくじゃが	527	22.7	ぎゆうにゆう・ちりめんじゃこ・ のり・ぶたにく	はくさい・こまつな・ キャベツ・もやし・ たまねぎ・にんじん	こめ・あぶら・ じゃがいも・しらたき・ さとう
6	水	スパゲティ 	ぎゆうにゆう 	ルパン3世のミートボールスパゲティのソース いろどりサラダ	599	25.6	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ ぎゆうにく・ハム	にんじん・たまねぎ・ トマトかん・きゅうり・キャベツ・ だいこん・ピーマン・レモン	スパゲティ・あぶら・ かたくりこ・バター・ こむぎこ・さとう
7	木	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ヘルシーホイコーロー ちゅうかスープ りんご	570	18.7	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ みそ・なまあげ	にんにく・ねぎ・キャベツ・ピーマン・ なましいたけ・もやし・にんじん・ しょうが・ほししいたけ・ら・りんご	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ・はるさめ
8	金	エビピラフ 	ぎゆうにゆう 	さつまいもシチュー	562	19.9	ぎゆうにゆう・えび・ とりにく・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・パセリ・ ぶなしめじ・コーンクリームかん	こめ・バター・あぶら・ さつまいも・こむぎこ
11	月	うどん 	ぎゆうにゆう 	しゅうらんいろぼうどのしる あかきんぴら	510	23.2	ぎゆうにゆう・とりにく・ あぶらあげ・なると	たまねぎ・にんじん・ ねぎ・こまつな・ れんこん・ごぼう	うどん・さとう・かたくりこ・ あぶら・しらたき・ ごま・ごまあぶら
12	火	おぎごはん 	ぎゆうにゆう 	ひがしまつやまのやきとりどんのぐ いろどりレモンドレッシングサラダ ポパイスープ	595	28.6	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ みそ・ハム・たまご	しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ・ りんご・きゅうり・にんじん・キャベツ・ コーン・レモン・ほうれんそう	こめ・おおむぎ・あぶら・ さとう・ごま・はるさめ・ かたくりこ
13	水	ミートライス 	ぎゆうにゆう 	7しよくサラダ	573	22.7	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ ぎゆうにく・みそ・チーズ・ ハム	しょうが・たまねぎ・にんじん・ セロリ・きゅうり・だいこん・ ピーマン・キャベツ・コーンかん	こめ・あぶら・さとう・ バター・ごま
14	木	けんみんのひ 県民の日							
15	金	せやまちゃあげパン 	ぎゆうにゆう 	ポテトサラダ おまめのトマトスープ	667	26.1	ぎゆうにゆう・きなこ・ とりにく・いんげんまめ	きゅうり・にんじん・ たまねぎ・にんにく・ セロリ・トマトかん	コッペパン・あぶら・ さとう・じゃがいも・ マヨネーズ
18	月	おぎごはん 	ぎゆうにゆう 	ぶたキムチチーズいため わかめのかきたまじる	570	29.7	ぎゆうにゆう・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
19	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	スタミナなっとう とさあえ けんちんじる	542	26.8	ぎゆうにゆう・とりにく・ なっとう・かつおぶし・ とうふ・あぶらあげ	しょうが・にんにく・ばんのうねぎ・ きゅうり・もやし・にんじん・ ごぼう・かぶ・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・ こんにやく・さといも
20	水	こどもパン 	ぎゆうにゆう 	ハンバーグ ケチャップソース コーンとキャベツのサラダ はるさめスープ	689	31.1	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ きゅうり・コーン・きくらげ・ もやし・こまつな	こどもパン・パンこ・ あぶら・さとう・ かたくりこ・はるさめ
21	木	ひじきごはん 	ぎゆうにゆう 	カラフルごまあえ せんべいじる	501	23.8	ぎゆうにゆう・とりにく・ ほしひじき・あぶらあげ・ とりにく	にんじん・ほうれんそう・ もやし・ごぼう・ぶなしめじ・ ねぎ・こまつな	こめ・あぶら・さとう・ ごま
22	金	ちゅうかめん 	ぎゆうにゆう 	ふゆやさいのワンタンメンのスープ ごまだんご	687	23.9	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ いか	しょうが・にんじん・ ほししいたけ・もやし・ はくさい・こまつな	ちゅうかめん・あぶら・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・しょうしんこ・ごま
25	月	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ぶたにくのしょうがやき 2しよくサラダ わかめのみそしる	635	28.0	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ あぶらあげ・わかめ・ みそ	しょうが・にんにく・ たまねぎ・キャベツ・ にんじん・ねぎ	こめ・さとう・あぶら・ かたくりこ・ごま・ じゃがいも
26	火	スイートポテト 	ぎゆうにゆう 	グリーンサラダ あかげのアンスープ	663	23.3	ぎゆうにゆう・ベーコン・ いんげんまめ	きゅうり・キャベツ・ えだまめ・にんにく・ セロリ・たまねぎ・トマトかん	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
27	水	しゃくしなチャーハン 	ぎゆうにゆう 	さといものあげあまからに こまなべふうスープ	614	22.2	ぎゆうにゆう・やきぶた・ ぶたにく・とうふ・みそ・ とうにゆう	にんにく・ねぎ・にんじん・ しゃくしな・だいこん・はくさい・ ほししいたけ・キムチ	こめ・あぶら・さといも・ かたくりこ・さとう・ごま
28	木	てつぶんカレーライス 	ぎゆうにゆう 	パリパリサラダ	642	20.0	ぎゆうにゆう・ぶたレバー・ 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・コーンかん	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・ワンタンのかわ
29	金	ごはん 	ぎゆうにゆう 	さんまのかばやき いそのかあえ とんじる	643	29.3	ぎゆうにゆう・さんま・ のり・ぶたにく・とうふ・ みそ	しょうが・こまつな・キャベツ・ もやし・ごぼう・にんじん・ だいこん・ねぎ	こめ・かたくりこ・あぶら・ さとう

☆ 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。