



9月の予定献立表



令和6年度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 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					
2	月	ごはん 	ぎゆうにゆう 	なつやさいカレー フルーツポンチ 	572	17.1	ぎゆうにゆう・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ トマトかん・ズッキーニ・かぼちゃ・なす・ みかんかん・バナナアップルかん・おうとうかん・ナタデココ	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター・さとう
3	火	うどん 	ぎゆうにゆう 	わかめおろしうどんのしる ちくわのいそべあげ 	546	26.3	ぎゆうにゆう・とりにく・ わかめ・ちくわ・あおのり	にんじん・たまねぎ・ ほうれんそう・ねぎ・ だいこん	うどん・さとう・こむぎこ・あぶら
4	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	マーボーなす にくだんごのスープ ぶどう 	561	22.4	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ みそ	なす・しょうが・にんにく・ねぎ・ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ きくらげ・はくさい・ぶどう	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ
5	木	さつまいもごはん 	ぎゆうにゆう 	もやしのサラダ きのこけんちんじる 	510	21.9	ぎゆうにゆう・とりにく・ あぶらあげ・ハム・とうふ・ みそ	もやし・きゅうり・キャベツ・ぶなしめじ・ なめこ・なましいたけ・だいこん・ にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・さつまいも・あぶら・ ごま・こんにやく・じゃがいも
6	金	ごはん 	ぎゆうにゆう 	パンチビーンズ そぼろあんかけ たいこんとツナのサラダ 	584	27.4	ぎゆうにゆう・だいず・ とりにく・ツナかん	しょうが・たまねぎ・ にんじん・だいこん・ こまつな	こめ・かたくりこ・あぶら・ じゃがいも・こんにやく・ さとう
9	月	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ぶたにくのおろしどんのぐ ナムル みずなとあぶらあげのわふうスープ 	612	28.9	ぎゆうにゆう・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・みずな	こめ・かたくりこ・あぶら・ さとう・ごま
10	火	ごぼうのじゅうい 	ぎゆうにゆう 	ハムサラダ とうがんのスープ 	522	22.3	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ あぶらあげ・さつまあげ・ ハム・とりにく・とうふ	にんじん・ごぼう・ほししいたけ・ ばんのうねぎ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ きくらげ・えのきたけ・とうがん・しょうが・チンゲンサイ	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ
11	水	ちゅうかめん 	ぎゆうにゆう 	かんとんめんのしる じゃがたこやき 	670	25.1	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ たこ・かつおぶし・あおのり	しょうが・にんにく・にんじん・ はくさい・たけのこ・ほししいたけ・ たまねぎ・もやし・キャベツ・ねぎ	ちゅうかめん・あぶら・ かたくりこ・じゃがいも・ こむぎこ
12	木	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ぐだくさんのおやこどんのぐ のっぺいじる 	530	25.0	ぎゆうにゆう・とりにく・ たまご・のり・ぶたにく・ とうふ	たまねぎ・にんじん・ ほししいたけ・ごぼう・ ねぎ	こめ・さとう・かたくりこ・ じゃがいも・こんにやく
13	金	しおかぜピラフ 	ぎゆうにゆう 	さっぱりポトフ フルーツゼリー 	539	20.8	ぎゆうにゆう・ひじき・しらすほし・ ツナかん・とりにく・ひよこまめ・ ウインナー・かんでん・あかえんどう	にんにく・にんじん・コーンかん・ たまねぎ・エリンギ・キャベツ・パセリ・ みかんかん・バナナアップルかん・さくらんぼ	こめ・あぶら・バター・ じゃがいも・さとう
16	月	けいろうのひ 敬老の日							
17	火	こぎつねずし 	ぎゆうにゆう 	けんちんじる みたらしだんご 	586	20.7	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ あぶらあげ・とうふ	にんじん・ごぼう・かぶ・ 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
18	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ガパオライスのぐ はるさめのエスニックふうみサラダ とうふのアジアンスープ 	516	20.2	ぎゆうにゆう・だいず・ ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・ピーマン・ パプリカ・キャベツ・きゅうり・レモン・ きくらげ・にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが	こめ・あぶら・さとう・ でんぷん・はるさめ・ かたくりこ
19	木	むぎごはん 	ぎゆうにゆう 	ごまあえ さばのしおこうじやき あつあげとこまつなのみそしる 	560	29.2	ぎゆうにゆう・さば・ なまあげ・みそ	ほうれんそう・もやし・ はくさい・にんじん・ だいこん・こまつな・ねぎ	こめ・おのおぎ・さとう・ ごま・じゃがいも
20	金	デニッシュペストリー 	ぎゆうにゆう 	フレンチサラダ ロヒケイト 	548	20.4	ぎゆうにゆう・ベーコン・ さけ・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・ ほんしめじ・マッシュルーム・パセリ	デニッシュペストリー・ あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター
23	月	しゅうぶんのひ ふりかえきゆうじつ 秋分の日 振替休日							
24	火	きのごはん 	ぎゆうにゆう 	さけのバターしょうゆやき すましじる 	581	29.8	ぎゆうにゆう・とりにく・ あぶらあげ・しろさけ・ とうふ・わかめ	にんじん・ほししいたけ・ ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・ レモン・パセリ・だいこん・ねぎ	にんじん・ほししいたけ・ ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・ レモン・パセリ・だいこん・ねぎ
25	水	スパゲティ 	ぎゆうにゆう 	トマトクリームパスタのぐ グリーンサラダ ボンデケージョ 	678	24.3	ぎゆうにゆう・とりにく・ チーズ・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・なす・ にんじん・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・こむぎこ・ しらたまこ
26	木	ジョロフライス 	ぎゆうにゆう 	チャカラカ なし 	510	26.0	ぎゆうにゆう・とりにく・ ベーコン・だいず	トマトジュース・しょうが・にんにく・ たまねぎ・ピーマン・トマトかん・ にんじん・キャベツ・ピーマン・なし	こめ・おのおぎ・あぶら・ バター
27	金	はつかつおのたきごまこ 	ぎゆうにゆう 	いそのかあえ かぼちゃのみそしる 	521	24.0	ぎゆうにゆう・かつお・ のり・あぶらあげ・みそ	しょうが・こまつな・キャベツ・ もやし・たまねぎ・かぼちゃ・ にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・あぶら・かたくりこ・ さとう・ごま
30	月	ピザトースト 	ぎゆうにゆう 	いろいろサラダ エービーシースープ 	581	27.5	ぎゆうにゆう・ベーコン・ チーズ・ハム・とりにく	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・ コーンかん・トマトかん・きゅうり・ キャベツ・だいこん・ピーマン・レモン・にんじん	しよくパン・あぶら・さとう・ マカロニ・じゃがいも

☆ 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。