

9月の予定献立表

令和7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 ちようしを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					
2	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	なつやさいカレー サイダーフルーツポンチ 	611	18.6	ぎゅうにゅう・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・ナス・カボチャ・ パインアップルかん・おうとうかん・ナタデココ・なしかん	こめ・おむぎ・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ・ さとう
3	水	ごぼうのじゅうい 	ぎゅうにゅう 	ハムサラダ みずなとあぶらあげのわふうスープ	520	24.0	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ あぶらあげ・ハム・ とりにく	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・みずな	こめ・ごまあぶら・さとう
4	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	スタミナなっとう きゅうりのなんばんづけ とんじる	599	31.8	ぎゅうにゅう・とりにく・ なっとう・ぶたにく・ とうふ・みそ	しょうが・にんにく・ばんのうねぎ・ きゅうり・ごぼう・にんじん・ だいこん・ねぎ	こめ・ごまあぶら・さとう・ じゃがいも
5	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ビタミンたっぷりなつそぼろ とりにくとだいこんのうまに わふうサラダ	553	23.7	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・たまご・とりにく・ なまあげ	にがうり・しょうが・ にんにく・にんじん・ねぎ・ だいこん・キャベツ・もやし・きゅうり	こめ・あぶら・さとう・ こんにやく
8	月	なつめし 	ぎゅうにゅう 	すましじる さつまいものみつがらめ	572	19.6	ぎゅうにゅう・とりにく・ のり・とうふ	みょうが・しょうが・きゅうり・ だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・さとう・ごま・ さつまいも・あぶら・ はちみつ
9	火	うどん 	ぎゅうにゅう 	とりだしうどんのしる サーターアングギー 	518	19.0	ぎゅうにゅう・とりにく	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・さとう
10	水	ほちみつモン トースト 	ぎゅうにゅう 	やきにくサラダ エービーシースープ	520	22.0	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とりにく	レモン・もやし・キャベツ・ さやいんげん・ピーマン・ にんにく・たまねぎ・にんじん	しよくパン・バター・ はちみつ・さとう・あぶら・ こんにやく・マカロニ・じゃがいも
11	木	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	あつあげのにも ほうれんそうのナムル	529	21.8	ぎゅうにゅう・わかめ・ とりにく・なまあげ	たまねぎ・ほししいたけ・ えのきたけ・しょうが・ほうれんそう・ もやし・キャベツ・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	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	しろみぎかなのあまずあんかけ レタススープ ぶどう	629	26.5	ぎゅうにゅう・ホキ・ とりにく	しょうが・にんにく・にんじん・ たまねぎ・たけのこ・ピーマン・ トマトかん・レタス・ねぎ・ぶどう	こめ・かたくりこ・あぶら・ さとう
15	月	けいろう ひ 敬老の日							
16	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	パンバンジーめんのぐ パンチビーンズ	684	31.9	ぎゅうにゅう・とりにく・ だいず	きゅうり・もやし・ にんじん・ねぎ・しょうが	ちゅうかめん・あぶら・ ねりごま・ごま・かたくりこ
17	水	エビピラフ 	ぎゅうにゅう 	さっぱりポトフ なし	526	22.3	ぎゅうにゅう・エビ・ ウイナー・とりにく・ ひよこめ	セロリ・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・とうもろこし・パセリ・ にんにく・エリンギ・キャベツ・なし	こめ・バター・あぶら・ じゃがいも
18	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ホイコーロー たまごをつかわないかきたまじる フルーツヨーグルト	592	21.5	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・とうふ・だいず・ ヨーグルト	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・ たまねぎ・ほししいたけ・りんごかん	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ
19	金	もとりかつおめ たきこみごはん 	ぎゅうにゅう 	ハリハリあえ かぼちゃのみそしる	532	23.4	ぎゅうにゅう・カツオ・ あぶらあげ・みそ	しょうが・きりぼしだいこん・ もやし・ほうれんそう・にんじん・ たまねぎ・かぼちゃ・ごぼう・ねぎ	こめ・あぶら・でんぷん・ さとう・ごま
22	月	ガバオライス 	ぎゅうにゅう 	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	591	26.1	ぎゅうにゅう・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
23	火	しゅうぶん ひ 秋分の日							
24	水	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	トマトクリームソース グリーンサラダ パインアップルマフィン	700	23.4	ぎゅうにゅう・とりにく・ チーズ・なまクリーム・ とうにゅう	にんにく・たまねぎ・ナス・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・パインアップルかん	スパゲティ・あぶら・ さとう・バター・こむぎこ
25	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	てづくりなめたけ そぼろあんかけ だいこんとツナのサラダ	532	25.2	ぎゅうにゅう・とりにく・ ツナかん	えのきたけ・しょうが・ たまねぎ・にんじん・ だいこん・こまつな	こめ・さとう・じゃがいも・ あぶら・こんにやく・ かたくりこ
26	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ヤンニョムチキン もやしのサラダ ちゅうかスープ	571	31.0	ぎゅうにゅう・とりにく・ ハム・ぶたにく	たまねぎ・こねぎ・もやし・ きゅうり・キャベツ・ にんじん・ほうれんそう	こめ・かたくりこ・あぶら・ さとう・じゃがいも
29	月	きのこごはん 	ぎゅうにゅう 	やさしいのあえもの けんちんじる	478	18.2	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・とうふ	にんじん・ほししいたけ・ ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・ きゅうり・キャベツ・コーン・ごぼう・ねぎ	こめ・あぶら・ こんにやく・じゃがいも
30	火	ツイストパン 	ぎゅうにゅう 	ポークビーンズ パリパリサラダ	611	23.6	ぎゅうにゅう・だいず・ ぶたにく	にんにく・にんじん・ たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・コーン	ツイストパン・あぶら・ じゃがいも・さとう・ ワンドンのかわ

☆ 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。