

10月の予定献立表

令和7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 ちようしきを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	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	マーボーどうふ ちゅうかサラダ	542	23.3	ぎゅうにゅう・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	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ・はるさめ
2	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	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	608	20.4	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とりにく・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	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ
3	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	さんまのしおやき とんじる	615	29.5	ぎゅうにゅう・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
6	月	こぎつねずし 	ぎゅうにゅう 	けんちんじる みたらしだんご	619	22.1	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ あぶらあげ・とうふ	にんじん・ごぼう・だいこん・ 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
7	火	こまつたさんの スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	カントリーサラダ ぶどう	610	26.8	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ ぶたにく・チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリ・ パセリ・トマトかん・きゅうり・ キャベツ・だいこん・レモン・ぶどう	スパゲティ・さとう・ バター・こむぎこ・あぶら
8	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのカレーあげ さつまじる ほうれんそうのおかかあえ	637	29.3	ぎゅうにゅう・さば・ とりにく・あぶらあげ・ みそ・かつおぶし	しょうが・だいこん・にんじん・ ごぼう・ねぎ・ほうれんそう・ もやし	こめ・でんぷん・あぶら・ さつまいも
9	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ハッシュドボーク コーンとキャベツのサラダ	537	18.7	ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・にんじん・ マッシュルーム・トマトかん・ 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
10	金	きなこあげパン 	ぎゅうにゅう 	ごまたっぷりチキンサラダ むぎむぎスープ	731	37.4	ぎゅうにゅう・きなこ・ とりささみ・えだまめ・ ぶたにく・ベーコン・だいず	キャベツ・きゅうり・ピーマン・ たまねぎ・レモン・にんにく・ セロリ・にんじん・コーン・トマトかん	こめこコッペパン・ あぶら・さとう・ごま・ じゃがいも・おおむぎ
13	月	ひ スポーツの日							
14	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	11ぴきのねことあほうどりのコロッケ ライスモルトサラダ やさいのスープ	596	19.7	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ なまクリーム・ベーコン・ とりにく・えだまめ	たまねぎ・きゅうり・にんじん・ キャベツ・かぶ・ぶなしめじ・ コーンかん・グリーンピース	こめ・じゃがいも・ あぶら・こむぎこ・パンこ・ さとう
15	水	くりごはん 	ぎゅうにゅう 	ちくせんに かき	520	19.1	ぎゅうにゅう・とりにく	ごぼう・にんじん・たけのこ・ れんこん・ほししいたけ・ さやいんげん・かき	こめ・くり・ごま・あぶら・ こんにやく・さといも・ さとう
16	木	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	秋のきのこクリームソース グリーンサラダ	673	25.7	ぎゅうにゅう・とりにく・ なまクリーム・チーズ	マッシュルーム・ほんしめじ・ エリンギ・たまねぎ・にんじん・ きゅうり・キャベツ・コーン	スパゲティ・あぶら・ バター・こむぎこ
17	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	タンドリーフィッシュ キャロットサラダ じゃがいもとはくさいのみそしる	514	27.2	ぎゅうにゅう・しろみぎかな・ ヨーグルト・ツナかん・ あぶらあげ	にんにく・しょうが・にんじん・ きゅうり・だいこん・コーンかん・ はくさい・たまねぎ	こめ・ノンエッグマヨネーズ・ じゃがいも
20	月	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	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	657	30.8	ぎゅうにゅう・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
21	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	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	630	28.9	ぎゅうにゅう・トラウトサーモン・ 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・ノンエッグマヨネーズ
22	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	エコふりかけ こうやどうふとジャガイモのもの ごまドレサラダ	555	24.2	ぎゅうにゅう・かつおぶし・ こうやどうふ・とりにく	たまねぎ・にんじん・ こまつな・さやいんげん・ キャベツ・とうもろこし	こめ・さとう・ごま・ かたくりこ・じゃがいも・ こんにやく・あぶら
23	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ちゅうかどんのぐ てづくりワントンスープ	526	22.5	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・うずらたまご	ねぎ・にんじん・きくらげ・ はくさい・もやし・こまつな・ ほししいたけ・にら	こめ・おおむぎ・あぶら・ さとう・でんぷん・ ワントンのかわ
24	金	むぎごはん 	りんごジュース 	ヒレカツ カレー だいこんサラダ	636	22.6	ぶたにく	りんごジュース・しょうが・にんにく・ たまねぎ・にんじん・キャベツ・ きゅうり・だいこん・レモン	こめ・おおむぎ・こむぎこ・ パンこ・あぶら・じゃがいも・ さとう
27	月	うんどうかいふりかえきゅうぎょうび 運動会振替休業日							
28	火	うどん 	ぎゅうにゅう 	わふうあんかけうどんのしる とりてん	545	26.4	ぎゅうにゅう・とりにく	たまねぎ・にんじん・ えのきたけ・はくさい・ ねぎ・ほししいたけ・しょうが	うどん・さとう・ かたくりこ・こむぎこ・ あぶら
29	水	たきこみピザパン 	ぎゅうにゅう 	キムチあつあつスープ	537	24.2	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ・みそ	しょうが・にんにく・ねぎ・にんじん・ もやし・にら・たまねぎ・えのきたけ・ もやし・はくさい・こまつな・キムチ	こめ・あぶら・さとう・ ごま
30	木	しゃくしな チャーハン 	ぎゅうにゅう 	だいこんととりにくのスープ みかん	506	19.5	ぎゅうにゅう・やきぶた・ 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
31	金	カレーピラフ 	ジョアいちご 	ドラキュラスープ かぼちゃプリン	563	21.3	ぎゅうにゅう・ウインナー・ とりにく・なまクリーム・ かんてん	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ にんにく・ピート・トマトかん・ かぼちゃ	あぶら・こめ・バター・ 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。