

11月の予定献立表

令和7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	たんぱく質	おもにからだをつくるしよくひん	おもにからだのしょうしきをとのえるしよくひん	おもにねつやちからになるしよくひん
		しゆしよく	のみもの	おかず	Kcal	g	あか	みどり	きいろ
3	月	文化の日							
4	火	こどもパン	ぎゅうにゅう	ハンバーグ ケチャップソース フレンチサラダ オニオンスープ	507	24.0	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・ きゅうり・キャベツ・コーン・ にんにく・マッシュルーム	こどもパン・パンこ・ あぶら・さとう・かたくりこ
5	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに ごまあえ いためキャベツのみそしる	617	31.0	ぎゅうにゅう・サバ・ みそ・ぶたにく・ あぶらあげ	しょうが・にんじん・ キャベツ・もやし・ だいこん・ねぎ・こまつな	こめ・さとう・かたくりこ・ ごま・あぶら
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ヘルシーホイコーロー はるさめスープ てづくりカルピスゼリー	547	18.9	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・なまあげ・とりにく・ かんでん・にゅうさんきんいんりょう	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・たまねぎ・ほししいたけ・にら	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ・はるさめ
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ひじきのサラダ なめこととうふのみそしる	606	31.4	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ひじき・ちりめんじゃこ・ とうふ・あぶらあげ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・コーン・こまつな・もやし・ ほうれんそう・なめこ・ねぎ・はくさい	こめ・さとう・あぶら・ かたくりこ・ごま
10	月	うどん	ぎゅうにゅう	しゅうらんいろぼうだんのしる あかきんぴら	543	22.6	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・なるとまき	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・こんにやく・ごま
11	火	さやまちゃ あげパン	ぎゅうにゅう	ポテトサラダ まゆだまスープ	627	22.7	ぎゅうにゅう・きなこと・ ハム・とりにく	きゅうり・にんじん・ たまねぎ・こまつな・ もやし・まっちゃ	ソフトフランスパン・ あぶら・さとう・じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ・まゆだまだんご
12	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	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 とりにくとやさいのスープ	563	26.0	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・とりにく	しょうが・にんにく・ねぎ・ たまねぎ・きゅうり・にんじん・ コーン・レモン・もやし・だいこん・こまつな	こめ・おおむぎ・あぶら・ さとう・ごま・でんぷん
13	木	ミートライス	ぎゅうにゅう	ちゅうかわかめスープ	571	21.5	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ぎゅうにく・みそ・ チーズ・わかめ	しょうが・たまねぎ・ にんじん・セロリ・ もやし・コーン・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・ バター・ごま
14	金	県民の日							
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	とりのバジルやき みそドレッシングサラダ ジャーマンポテトスープ	531	25.3	ぎゅうにゅう・とりにく・ みそ・ベーコン	にんにく・キャベツ・ にんじん・きゅうり・ もやし・たまねぎ・こまつな	こめ・さとう・あぶら・ ごま・じゃがいも
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	カレー コーンとキャベツのサラダ いづなまちのりんご	561	18.3	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とりにく	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・りんご	こめ・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうぎどんのぐ ちゅうかふうたまごスープ ブルーベリーヨーグルト	597	27.8	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とりにく・ベーコン・ たまご・ヨーグルト	しょうが・にんにく・ キャベツ・にら・たまねぎ・ チンゲンサイ・にんじん・もやし	こめ・あぶら・でんぷん・ かたくりこ・ブルーベリージャム・ さとう
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とさあえ ほっけのからあげ あつあげのみそしる	604	27.3	ぎゅうにゅう・かつおぶし・ ホッケ・なまあげ・みそ	きゅうり・もやし・ にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・おおむぎ・でんぷん・ あぶら・じゃがいも
21	金	ナポリタン	ぎゅうにゅう	むしどりとやさいのサラダ りんごとさつまいものケーキ	688	22.2	ぎゅうにゅう・ウインナー・ とりささみ	にんにく・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・ピーマン・もやし・ きゅうり・キャベツ・コーン・りんご	スパゲティ・あぶら・ さとう・こむぎこ・ はちみつ・さつまいも
24	月	勤労感謝の日 振替休日							
25	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが きりぼしナムル	523	19.0	ぎゅうにゅう・わかめ・ ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ こまつな・きりぼしだいこん・ もやし・きゅうり・にんにく	こめ・ごま・じゃがいも・ しらたき・あぶら・さとう
26	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さかなのもみじやき はるさめサラダ すましじる	544	27.7	ぎゅうにゅう・カレイ・ とうふ・かまぼこ	にんじん・にんじんペースト・ もやし・コーン・きゅうり・ だいこん・ねぎ	こめ・おおむぎ・ ノンエッグマヨネーズ・ はるさめ・あぶら・さとう
27	木	チキンライス	ぎゅうにゅう	さつまいもシチュー みかん	609	20.7	ぎゅうにゅう・とりにく・ なまクリーム	たまねぎ・パセリ・ にんじん・たもぎたけ・ クリームコーンかん・みかん	こめ・あぶら・バター・ さつまいも・こむぎこ
28	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	やさいのワンタンメンのスープ かぼちゃとチーズのつつみあげ	660	24.7	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ チーズ	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・かぼちゃ	ちゅうかめん・あぶら・ ワンタンのかわ・かたくりこ・ はるまきのかわ

☆ 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。