



8月・9月の予定献立表



平成29年度

志木市立志木第四小学校

日 曜	こんだてめい			I補給 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる 食品(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる 食品(きいろ)
	しゅじょく	のみもの	おかず					
31 木	むぎごはん	ギョウにゅう	ファイバードライカレー コーンとキャベツのサラダ	633	23.3	ぎゅうにゅう ぶたももにく	ごぼう しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら
1 金	しゅうし 【沖縄県】	ギョウにゅう	ゴーヤチャンプルー かまぼことみつばのすましじる なし1/4こ	562	25.1	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あつまあげ ツナ とうふ かまぼこ	ほししいたけ にんじん たら キャベツ もやし にがうり ねぎ みつば なし	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん
4 月	すめし	ギョウにゅう	なつのさわやかてまきずし ちくわのいそべあげ1ぼん とうふとあおなのすましじる	562	24.5	ぎゅうにゅう ちくわ とりひきにく やきのり あおのり とうふ	みょうが しょうが きゅうり えのき ねぎ こまつな	こめ しょうはくとう しろごま こむぎこ あぶら でんぷん
5 火	うどん	ギョウにゅう	おかめうどんのつゆ かぼちゃのしせんふうあげに	635	25.5	ぎゅうにゅう とりももにく かまぼこ うずらのたまご とりひきにく ぶたひきにく	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ いんげん しょうが	うどん さんおんとう でんぷん あぶら
6 水	むぎごはん	ギョウにゅう	あじのしおやき ひじきのにももの キャベツとあぶらあげのみそじる	518	27.0	ぎゅうにゅう あじ ぶたももにく さつまあげ ひじき あぶらあげ あかみそ	にんじん いとこんにやく いんげん キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら さんおんとう しろごま
7 木	マーブルしょくパン	ギョウにゅう	なつやすみのミートグラタン とりとやさいのスープ きょうほう2つづ	594	23.5	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく チーズ とりももにく	しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト なす にんじん ズッキーニ キャベツ ねぎ きょうほう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ
8 金	むぎごはん	ギョウにゅう	ぶたどんのぐ もやしのナムル なめこのおろしみそじる	603	26.1	ぎゅうにゅう ぶたももにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ しらたき もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ なめこ	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら
11 月	ごはん	ギョウにゅう	チンジャオロースー モロヘイヤとたまごのスープ	582	27.8	ぎゅうにゅう ぶたももにく とうふ たまご	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ピーマン にんじん モロヘイヤ	こめ あぶら さんおんとう でんぷん
12 火	むぎごはん	ギョウにゅう	さんまのかばやき キャベツときゅうりのさっぱりあえ ぐたくさんみそじる	621	24.0	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ あかみそ しろみそ	しょうが キャベツ きゅうり しめじ だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さんおんとう しろごま
13 水	ちゅうかめん	ギョウにゅう	にくやさいらーメンのつゆ インドサモサ	636	22.9	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく	しょうが にんじん もやし キャベツ にんにく ねぎ たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さんおんとう こむぎこ じゃがいも きょうざのかわ
14 木	まぜこみピビンバ	ギョウにゅう	ヤンニョムチキン わかめスープ	628	27.6	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく とりももにく わかめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ コーン	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう しろごま でんぷん オリーブゆ
15 金	じゃこわかめごはん	ギョウにゅう	とんかつ ポイルキャベツ・ソース こづゆ(福島県)	606	31.0	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ぶたヒレにく たまご ほたてがいか ちくわ	キャベツ にんじん しらたき	こめ こむぎこ パンこ あぶら まめふ
18 月	敬老の日							
19 火	むぎごはん	ギョウにゅう	ポークカレー とうがんポンチ	697	20.9	ぎゅうにゅう ぶたももにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スズッキーニ とうがん みかん缶 パイン缶 もも缶	こめ むぎ あぶら こむぎこ グラニューとう
20 水	おにぎり	ギョウにゅう	【運動会予備日②】 とりのからあげ2こ ミニトマト2こ あおのりポテト きゅうりのそくせきづけ1ぼん	731	24.8	ぎゅうにゅう とりももにく あおのり	にんにく しょうが ミニトマト きゅうり	おにぎり でんぷん あぶら じゃがいも
21 木	สปาゲティ	ギョウにゅう	きのこみずなのわふうสปาゲティ やきにくサラダ	581	25.8	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ しいたけ みずな こんにやく もやし きゅうり キャベツ あかピーマン	สปาゲティ あぶら オリーブゆ バター ごまあぶら
22 金	むぎごはん	ギョウにゅう	さばのかおりあげ キャベツのこんぶづけ もずくスープ	598	26.1	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりにく もずく とうふ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん えのき ばんのうねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さんおんとう
25 月	運動会の振替休業日							
26 火	こどもパン	ギョウにゅう	てづくりカレーパン やさいたっぷりポトフ ラ・フランスヨーグルト	643	24.7	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく たまご とりももにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	パン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも
27 水	むぎごはん	ギョウにゅう	あかうおのにつけ きゅうりとわかめのうめあえ みそけんちんじる	557	26.9	ぎゅうにゅう あかうお わかめ とうふ しろみそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん うめぼし ねぎ	こめ むぎ さんおんとう じゃがいも あぶら
28 木	むぎごはん	ギョウにゅう	【5年生社会科見学】 はるさめいりマーボーなすどんのぐ ちゅうかスープ	602	20.6	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりももにく あかみそ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ピーマン あかピーマン なす こまつな キャベツ たら	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さんおんとう でんぷん
29 金	ひじきごはん	ギョウにゅう	【1・2年生生活科見学】 まめあじのなんばんづけ3ぼん もやしとあおなのおひたし のっぺいじる	645	25.6	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき あぶらあげ まめあじ とうふ	にんじん いんげん ねぎ もやし こまつな れんこん こんにやく ばんのうねぎ	こめ あぶら さんおんとう でんぷん さといも

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

★給食費お引き落としは、9月8日(金)です。再引き落としは9月25日(月)になります。8・9月分は5,100円の引き落としになります。