



10月の予定献立表



平成29年度

今月から「宗岡コシヒカリ」の新米になります。

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		E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)
		しゆしよく	のみもの					
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	574	29.1	ぎゅうにゅう さわら しろみそ ぶたにく とうふ たまご	こまつな キャベツ にんじん はくさい ばんのうねぎ	こめ さんおんとう ごまあぶら しろごま でんぷん
3	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	686	25.8	ぎゅうにゅう やきぶた とりももにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ きくらげ ばんのうねぎ たけのこ ほししいたけ なら	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら しろごま バター でんぷん はるまきのかわ こむぎこ
4	水	すめし	ぎゅうにゅう	617	23.4	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ なまあげ わかめ のり しろみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ	こめ さんおんとう しろごま あぶら さといも しらたまだんご でんぷん
おもいきりタイム		【給食時間12:15~】						
5	木	スパゲティ	ぎゅうにゅう	592	21.1	ぎゅうにゅう とりももにく チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ あぶら オリーブゆ こむぎこ バター ワンタンのかわ ごまあぶら
6	金	チキンライス	ぎゅうにゅう	564	26.3	ぎゅうにゅう とりももにく とりむねにく ホキ チーズ ウィンナー	たまねぎ しめじ パセリ トマトピューレ ホールトマト にんにく キャベツ にんじん こまつな	こめ あぶら バター ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも
9	月	体育の日						
10	火	ゆかり じゃこごはん	ぎゅうにゅう	634	26.8	ぎゅうにゅう とうふ ちりめんじゃこ とりひきにく あかみそ とりももにく	ばんのうねぎ かき ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さんおんとう しろごま やきふ
11	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	702	27.6	ぎゅうにゅう ぶたヒレにく たまご とりももにく ひじき ちりめんじゃこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールトマト コーン ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも オリーブゆ ごまあぶら
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	613	24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび とうふ ぶたももひきにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら しゅうまいのかわ
13	金	フレンチトースト	ぎゅうにゅう	595	20.2	ぎゅうにゅう たまご ぶたももにく	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	パン しょうはくとう バター グラニューとう さつまいも じゃがいも マヨネーズ
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	565	31.4	ぎゅうにゅう さけ ひじき さつまあげ しろみそ	きりぼしだいこん にんじん さやえんどう はくさい だいこん こまつな	こめ さんおんとう あぶら さつまいも
17	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	601	24.1	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりももにく たまご	ほししいたけ たけのこ はくさい ピーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ こまつな コーン	こめ あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら
18	水	ごはん	ぎゅうにゅう	608	22.4	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ	ごぼう えのき ねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが	こめ でんぷん あぶら さんおんとう しろごま
19	木	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	631	27.7	ぎゅうにゅう ぶたひきにく まめみそ あかみそ むきえび ぶたももにく かんてん	しょうが にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ ごぼう とうがん	ちゅうかめん ごまあぶら さんおんとう でんぷん しょうはくとう
20	金	なめし	ぎゅうにゅう	615	26.4	ぎゅうにゅう さんま あかみそ こんぶ とうふ	こまつな ねぎ しょうが はくさい にんじん ごぼう さといも だいこん ばんのうねぎ	こめ ごまあぶら しろごま しょうはくとう さといも あぶら
23	月	ごはん	ぎゅうにゅう	590	25.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ハム とりももにく かまぼこ	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ ピーマン もやし キャベツ きゅうり コーン にんじん しょうが はくさい	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら はるさめ
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	644	29.6	ぎゅうにゅう とうふ ぶたももひきにく たまご あぶらあげ わかめ あかみそ	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ キャベツ だいこん ねぎ	こめ パンこ あぶら さんおんとう でんぷん しろごま
25	水	うどん	ぎゅうにゅう	591	24.9	ぎゅうにゅう とりてはにく なたと あぶらあげ ベーコン たこ たまご かつおぶし あおのり	ほししいたけ ばんのうねぎ ねぎ	うどん じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら さんおんとう
26	木	ナン	ぎゅうにゅう	663	24.9	ぎゅうにゅう ガルバンゾー ぶたももひきにく とりももにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ ホールトマト パセリ ねぎ にんじん ほししいたけ もやし こまつな	ナン あぶら カレールウ ワンタンのかわ ごまあぶら
27	金	えびピラフ	ぎゅうにゅう	646	25.9	ぎゅうにゅう ベーコン むきえび とりももにく	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ しょうが にんにく ねぎ りんご もやし キャベツ	こめ バター でんぷん あぶら さんおんとう ごまあぶら しろごま
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう	589	27.5	ぎゅうにゅう さば みそ のり かまぼこ	ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん えのき みつば	こめ しょうはくとう
31	火	こどもパン スライス	ぎゅうにゅう	583	20.6	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりももにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい ねぎ しめじ	パン あぶら でんぷん こむぎこ パンこ

☆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。
★今月の給食費お引き落としは、10月10日(火)です。再引き落としは10月25日(水)になります。残高のご確認をお願いいたします。

