



8月・9月の予定献立表



平成27年度

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						
27	木	ターメリックライス	コーヒーズゆう	624	23.4	コーヒーズゆうにゆう ぶたももひきにく ツナみずに	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマトピューレ なす だいこん きゅうり うめぼし	こめ あぶら こめぬかあぶら こむぎこ	
28	金	うどん	ぎゅうにゆう	617	26.5	ぎゅうにゆう かまぼこ とりももにく うずらのたまご ぶたひきにく とりひきにく	にんじん ねぎ こまつな さやいんげん しょうが ほししいたけ かぼちゃ	うどん あぶら こめぬかあぶら さんおんとう でんぷん	
31	月	すめし	ぎゅうにゆう	571	25.8	ぎゅうにゆう とりひきにく やきのり いか とうふ たまご	みょうが しょうが きゅうり にんじん モロヘイヤ	こめ こめぬかあぶら さんおんとう しょうはくとう しろごま でんぷん	
1	火	えびピラフ	ぎゅうにゆう	669	29.2	ぎゅうにゆう えび ベーコン ぶたひきにく チーズ たまご とりにく	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ ピーマン キャベツ	こめ バター こめぬかあぶら こむぎこ パンこ	
2	水	ごはん	ぎゅうにゆう	600	26.9	ぎゅうにゆう あじ あぶらげ あかみそ しろみそ	しょうが ねぎ ピーマン もやし こまつな にんじん だいこん	こめ こめぬかあぶら しろごま さんおんとう こむぎこ でんぷん	
3	木	ちゅうかめん	ぎゅうにゆう	643	24.9	ぎゅうにゆう えび ぶたももにく とうふ なると	しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ はくさい ピーマン チンゲンサイ	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん ゼリー	
4	金	ごはん	ぎゅうにゆう	633	28.2	ぎゅうにゆう とりももにく たまご あぶらあげ こんぶ えだまめ とうふ あかみそ はちようみそ	たまねぎ にんじん みつば キャベツ なす みょうが モロヘイヤ	こめ あぶら さんおんとう でんぷん	
7	月	たきこみピビンパ	ぎゅうにゆう	639	28.8	ぎゅうにゆう ぶたももひきにく とうふ とりむねにく 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 ホールコーン	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら オリーブゆ しろごま でんぷん	
8	火	ごはん	ぎゅうにゆう	589	28.7	ぎゅうにゆう あおうお ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ のり	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう ばんのうねぎ	こめ あぶら さんおんとう でんぷん じゃがいも	
9	水	こどもパン	ぎゅうにゆう	637	25.1	ぎゅうにゆう たまご ぶたももひきにく とりももにく ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	パン あぶら こめぬかあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	
10	木	ごはん	ぎゅうにゆう	633	21.0	ぎゅうにゆう ぶたひきにく あかみそ とりももにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン あかピーマン なす チンゲンサイ ねぎ いら みかん	こめ こめぬかあぶら あぶら ごまあぶら はるさめ さんおんとう でんぷん	
11	金	じゅうい [沖縄県]	ぎゅうにゆう	544	26.2	ぎゅうにゆう ぶたにく さつまあげ とうふ ツナみずに かまぼこ こんぶ	にんじん ほししいたけ いら キャベツ もやし にがりうり ねぎ えのき みつば	こめ こめぬかあぶら あぶら ごまあぶら でんぷん	
14	月	すめし	ぎゅうにゆう	567	22.8	ぎゅうにゆう ぶたももにく とうふ とりひきにく たまご	ごぼう にんじん たけのこ さやえんどう しょうが ねぎ こまつな なし	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん	
15	火	ちゅうかめん	ショア マンゴ	624	23.0	ぎゅうにゆう えび ぶたももひきにく	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん たまねぎ	ちゅうかめん あぶら こめぬかあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ じゃがいも	
16	水	ごはん	ぎゅうにゆう	642	25.4	ぎゅうにゆう さんま とうふ わかめ たまご あかみそ しろみそ	しょうが キャベツ にんじん いら ねぎ	こめ こめぬかあぶら あぶら さんおんとう でんぷん	
17	木	マーブルしょくパン	ぎゅうにゆう	619	25.2	ぎゅうにゆう チーズ ぶたももひきにく とうふ とりももにく わかめ	しょうが にんにく たまねぎ トマト なす スツキーニ にんじん もやし ねぎ きよほう	パン こめぬかあぶら あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	
18	金	じゃこわかめごはん	ぎゅうにゆう	616	27.4	ぎゅうにゆう とりももにく ちりめんじゃこ たまご わかめ	キャベツ しめじ なめこ しいたけ こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ こめぬかあぶら あぶら しろごま こむぎこ パンこ さんおんとう さといも	
21	月	けいろのひ 敬老の日							
22	火	こくみん きゅうじつ 国民の休日							
23	水	しゅうぶんひ 秋分の日							
24	木	むぎごはん	ぎゅうにゆう	671	20.3	ぎゅうにゆう とりももにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールトマト アスパラ とうがん みかん缶 パイン缶 もも缶	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ グラニューとう	
25	金	ひじきそぼろごはん	ぎゅうにゆう	635	24	ぎゅうにゆう とりひきにく あぶらあげ わかめ ひじき ちりめんじゃこ あかみそ しろみそ	にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	こめ あぶら さんおんとう さといも しらたまだんご	
28	月	うんどうかい ふりかきゆうぎょうび 運動会の振替休業日							
29	火	スパゲティ	ぎゅうにゆう	547	22.5	ぎゅうにゆう えび とりももにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ みすな しめじ エリンギ まいたけ しいたけ にんじん セロリー キャベツ パセリ ホールトマト	スパゲティ あぶら バター じゃがいも	
30	水	ごはん	ぎゅうにゆう	607	27.6	ぎゅうにゆう さば ツナみずに たまご とうふ あかみそ しろみそ	ピーマン あかピーマン きいろピーマン たまねぎ にんじん もやし はくさい こまつな	こめ こめぬかあぶら あぶら さんおんとう	

☆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。☆きれいに洗ったおはしを毎日持ってきてください。

★給食費お引き落としは、9月8日(火)です。再引き落としは9月25日(金)になります。8・9月分は5,350円の引き落としになります。