



10月の予定献立表



平成27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		Ical	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)	
		しゅしよく	のみもの						
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう	608	26.1	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ねぎ こまつな なめこ	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう	
2	金	ゆかり じゃごはん	ぎゅうにゅう	618	26.4	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ とりひきにく とりももにく あかみそ	ばんのうねぎ ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく かき	こめ あぶら さんおんとう しろごま でんぷん さといも やきふ	
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	594	29.5	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あかみそ	ねぎ しょうが にんじん さやえんどう きりほしだいこん はくさい だいこん こまつな いとこんにゃく	こめ あぶら さんおんとう さつまいも	
6	火	ごはん	ぎゅうにゅう	630	22.5	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび うずらのたまご ぶたひきにく	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ にんじん はくさい たけのこ たら ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ	こめ あぶら こめぬかあぶら ごまあぶら でんぷん なまぎょうさのかわ こむぎこ	
7	水	うどん	ぎゅうにゅう	589	25.1	ぎゅうにゅう なんと たこ とりてばにく たまご ベーコン あぶらあげ 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 こめぬかあぶら あぶら でんぷん こむぎこ さんおんとう じゃがいも	
8	木	ガーリックチャーハン	ぎゅうにゅう	613	23.0	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とりてばにく	にんにく たまねぎ にんじん パセリ しょうが えのき しめじ みずな	こめ こめぬかあぶら バター でんぷん はるさめ	
9	金	フレンチトースト	ぎゅうにゅう	704	22.6	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	しょくパン パター しょうはくとう グラニューとう マヨネーズ	
12	月	体育の日							
13	火	なめし	ぎゅうにゅう	632	26.8	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とうふ あかみそ	こまつな しょうが ねぎ はくさい にんじん ごぼう だいこん	こめ あぶら ごまあぶら しょうはくとう しろごま さといも	
14	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	748	26.2	ぎゅうにゅう ぶたひしにく たまご とりももにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールトマト みかんジュース みかん缶 もも缶 パイン缶	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも しょうはくとう ナタデココ	
15	木	すめし	ぎゅうにゅう	591	24.4	ぎゅうにゅう とりももにく さけ あぶらあげ とうふ こんぶ しろみそ	にんじん れんこん ほししいたけ だいこん さやえんどう はくさい ばんのうねぎ みかん	こめ あぶら さんおんとう しろごま	
16	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	717	26.4	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたももにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ きくらげ ねぎ たけのこ ほししいたけ たら	ちゅうかめん こめぬかあぶら あぶら ごまあぶら パター しろごま はるさめ でんぷん はるまきのかわ	
19	月	チキンライス	ぎゅうにゅう	601	24.9	ぎゅうにゅう とりももにく ホキ チーズ ウィナー	たまねぎ しめじ にんじん パセリ トマトピューレ にんにく キャベツ こまつな	こめ あぶら バター マヨネーズ パンこ じゃがいも	
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	602	26.7	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ わかめ あかみそ	しょうが ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ こめぬかあぶら あぶら でんぷん しろごま さんおんとう	
21	水	ナン	ぎゅうにゅう	665	25.6	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく ガルバンゾー ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールトマト パセリ ねぎ もやし ほししいたけ こまつな	ナン あぶら ごまあぶら カレールウ	
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	595	25.6	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 ピーマン たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ コーン きゅうり にんじん はくさい	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう はるさめ	
23	金	くりときのこの ませごはん	ぎゅうにゅう	613	25.4	ぎゅうにゅう たまご とりももにく あぶらあげ えだまめ とうふ きなこ	にんじん しめじ ほししいたけ はくさい こまつな	こめ あぶら くり さんおんとう でんぷん	
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	678	29.5	ぎゅうにゅう おから ぶたひきにく たまご しろみそ あぶらあげ	たまねぎ れんこん ねぎ だいこん ばんのうねぎ しめじ にんじん こんにゃく りんご	こめ あぶら パター パンこ じゃがいも	
27	火	えびいり カレーピラフ	ぎゅうにゅう	579	23.0	ぎゅうにゅう むきえび ウィナー とりももにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが もやし キャベツ	こめ こめぬかあぶら あぶら パター ごまあぶら しろごま	
28	水	ごはん	ぎゅうにゅう	606	29.8	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ しろみそ かつおぶし	ねぎ しょうが ブロッコリー えのき ねぎ	こめ あぶら しょうはくとう	
29	木	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	661	28.0	ぎゅうにゅう ぶたばらにく ぶたももにく とりももにく たまご	にんじん キムチ たら もやし たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン クリームコーン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さんおんとう しろごま でんぷん	
30	金	こどもパン スライス	ぎゅうにゅう	636	22.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりももにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ えのき しめじ かぼちゃ	こどもパン あぶら こめぬかあぶら 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。☆きれいに洗ったおはしを毎日持ってきてください。
★今月の給食費お引き落としは、10月8日(木)です。再引き落としは10月26日(月)になります。残高のご確認をお願いいたします。