



11月の予定献立表



平成27年度

今日は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I礼ギ	たんぱくしつ Kcal	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 のみのもの	おかず							
2	月				577	26.4	ぎゅうにゅう とりももにく きびなご あぶらあげ なまあげ あかみそ はっちょうみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら でんぷん しろごま	
3	火	文化の日								
4	水				636	22.4	ぎゅうにゅう ぶたももにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ ホールコーン きゅうり	こめ おしむぎ あぶら バター ごまあぶら こむぎこ じゃがいも	
5	木				546	23.1	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたももにく チーズ とりももにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト トマトピューレ こまつな	スパゲティ あぶら パンこ でんぷん	
6	金				580	22.1	ぎゅうにゅう ぶたももにく とうふ とりももにく わかめ	にんじん もやし しょうが チンゲンサイ はくさい ぜんまい ねぎ みかん	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう しろごま	
9	月				630	28.2	ぎゅうにゅう ハム たまご とりももにく ベーコン	にんじん セロリー パセリ たまねぎ こまつな にんにく はくさい ほうれんそう	こめ あぶら バター さんおんとう こむぎこ パンこ マカロニ	
10	火				635	28.2	ぎゅうにゅう さけ しろみそ とりももにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん だいこん しめじ ねぎ りんご	こめ あぶら バター しょうはくとう さといも ほうとう	
11	水				630	23.1	ぎゅうにゅう おから とりももにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ しろみそ かまぼこ	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ ねぎ えのき	こめ あぶら しろごま さんおんとう こむぎこ パンこ	
12	木				592	24.4	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ ぶたももにく	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ えのき しょうが もやし	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん はるさめ	
13	金				617	22.8	ぎゅうにゅう とうふ ぶたももひきにく たまご だいす いんげんまめ ひよこまめ	しょうが にんじん はくさい ねぎ	コッペパン あぶら ごまあぶら しろごま さんおんとう でんぷん	
16	月				643	24.9	ぎゅうにゅう たらすりみ たまご とりももにく こうやどうふ しろみそ	にんじん ねぎ しょうが ごぼう もやし はくさい こまつな れんこん いんげん ほししいたけ こんにゃく	こめ あぶら ごまあぶら しろごま さんおんとう でんぷん さといも	
17	火				642	27.6	ジョア ぎゅうにゅう とりももにく チーズ ぶたももにく	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン こんにゃく もやし きゅうり キャベツ	さきたまライスボールパン あぶら ごまあぶら バター こむぎこ	
18	水				625	26.9	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび かまぼこ とうふ ぶたももひきにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし コーン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん しゅうまいのかわ	
19	木				643	29.5	ぎゅうにゅう たまご ぶたヒレにく あかみそ とうふ なんと	にんにく キャベツ えのき ねぎ こまつな	こめ あぶら ごまあぶら しろごま さんおんとう こむぎこ パンこ	
20	金				654	28.3	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ さんま とうふ しろみそ	しめじ だいこん こまつな にんじん ねぎ	こめ あぶら くろごま さつまいも	
23	月	勤労感謝の日								
24	火				640	24.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたももひきにく たまご ぶたももにく あかみそ あおのり	にんじん ほししいたけ れんこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ あぶら しろごま しょうはくとう さんおんとう こむぎこ さといも	
25	水				629	28.9	ぎゅうにゅう さば ぶたももにく さつまあげ ひじき ほたて ちくわ	しょうが にんにく ねぎ にんじん こんにゃく いんげん しらたき	こめ あぶら しろごま さんおんとう さといも まめふ	
26	木				673	20.3	ぎゅうにゅう とりももにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト えのき グリーンピース りんご もも パイン	こめ おしむぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも ナタデココ	
27	金				552	22.8	ぎゅうにゅう とりももにく	にんじん えのき はくさい ほうれんそう もやし ねぎ	うどん あぶら しろごま ごまあぶら でんぷん さんおんとう はちみつ	
30	水				606	23.4	ぎゅうにゅう とりももにく あかみそ	ねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにゃく だいこん まいたけ こまつな	こめ あぶら しろごま 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。



埼玉県では、収穫の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としてしています。給食では、地元の食材や郷土食への理解を通して、郷土への理解を深め、伝承する気持ちを育てることに努めています。今月は、埼玉県をはじめ各地に伝わる郷土料理も取り入れました。★印は埼玉県産の食材や郷土食です。

骨つきさんまをかってよくきれいに食べよう!

11月20日(金)に「骨つきさんまをかってよくきれいに食べよう!」の取り組みを行います。骨つきの魚は苦手な子もいると思いますが、この日はみんなできれいな「さんまの塩焼きの食べ方」にチャレンジします。

※今月の給食費お引き落としは、11月9日(月)です。再引き落としは11月25日(水)になります。残高のご確認をお願いいたします。