

平成28年度 8・9月 よていにんでてひょう



9月24日(土)は運動会です!! 暑さに負けずにがんばろう!!

志木市立志木第四小学校

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>9月の給食目標</p> <p>た かた</p> <h2>いろいろな食べ方について しよう</h2>		<p>8月31日</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>みどり</p>	<p>9月1日</p> <p>ねんせいしやかいかけんがく</p> <p>5年生社会科見学</p> <p>ぶたキムチやきそば</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>みどり</p>	<p>2日</p> <p>おひたし</p> <p>あじのいそへあげ</p> <p>こぎつねすし</p> <p>みどり</p> <p>ピンク</p> <p>みそしる</p>
<p>☆表示の説明☆</p> <p>(黄色の仲間) おもにねつやちからのもとなる</p> <p>(赤色の仲間) おもにからだをつくるものになる</p> <p>(緑色の仲間) からだのちょうしをととのえる</p>		<p>エネルギー607kcal・タンパク質19.2g</p> <p>こめ・むぎ じゃがいも ごむぎこ あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたももにく ひよこまめ わかめ</p> <p>にんじん・トウモロコシ かぼちゃ・豆乳 しょうが にんにく スズキニ わかめ</p>	<p>エネルギー578kcal・タンパク質22.7g</p> <p>ちゅうかめん こまあぶら あぶら ごま さとう</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたももにく ぶたバラにく しらす</p> <p>キムチ・ニラ にんじん だいこん きゅうり しょうが もやし</p>	<p>エネルギー635kcal・タンパク質31.9g</p> <p>こめ・あぶら ごま さんおんとう さとう ごむぎこ</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ・みそ あぶらあげ あじ・のり ぶたももにく</p> <p>にんじん さやいんげん こまつな もやし たまねぎ</p>
<p>5日</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>ごはん</p> <p>みどり</p> <p>はるさめスープ</p> <p>ピンク</p>	<p>6日</p> <p>ひじきのにもの</p> <p>さばのかおりあげ</p> <p>みどり</p> <p>みそしる</p> <p>ピンク</p> <p>ごはん</p>	<p>7日</p> <p>なし</p> <p>みどり</p> <p>はちみつパン</p> <p>パンネグラタン</p> <p>みそしる</p> <p>ピンク</p> <p>やさいスープ</p>	<p>8日</p> <p>キャロットゼリー</p> <p>ぶたキムチどん</p> <p>みどり</p> <p>ぐたくさんじる</p> <p>ピンク</p>	<p>9日</p> <p>みそポテト</p> <p>かてめし</p> <p>みどり</p> <p>みそしる</p> <p>ピンク</p>
<p>エネルギー576kcal・タンパク質23.9g</p> <p>こめ・あぶら でんぶん さんおんとう はるさめ ごまあぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたももにく とりももにく</p> <p>しょうが ピーマン ねぎ・コンツ しいたけ たけのこ にんにく</p>	<p>エネルギー655kcal・タンパク質28.6g</p> <p>こめ・あぶら でんぶん さんおんとう ごま</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたももにく だいす・みそ あぶらあげ ひじき さば</p> <p>コンツ・ツヨガ さやいんげん こまつな こんにやく ねぎ・コンツ キャベツ</p>	<p>エネルギー815kcal・タンパク質25.9g</p> <p>はちみつパン ごむぎこ パンネマカロニ あぶら・バター パンこ</p> <p>ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とりももにく ベーコン</p> <p>ほうれんそう にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ なし</p>	<p>エネルギー583kcal・タンパク質24.1g</p> <p>こめ・むぎ あぶら じゃがいも でんぶん さとう</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたももにく とうふ・みそ かんてん</p> <p>キムチ・ねぎ にら・しめじ にんじん ねぎ・もやし キャベツ みかんジュース</p>	<p>エネルギー686kcal・タンパク質22.9g</p> <p>こめ・むぎ あぶら・ごま さんおんとう じゃがいも ごむぎこ</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ・みそ あぶらあげ とりももにく</p> <p>しいたけ ねぎ・ごぼう こまつな にんじん</p>
<p>12日</p> <p>あげとうふの にくみそがけ</p> <p>ゆかりじゃこごはん</p> <p>みどり</p> <p>かしわじる</p> <p>ピンク</p>	<p>13日</p> <p>おひたし</p> <p>わふうオーロラソースがけ</p> <p>みどり</p> <p>かまぼこの すましじる</p> <p>ピンク</p> <p>ごはん</p>	<p>14日</p> <p>おかしな めだまやき</p> <p>わふうスパグティ</p> <p>フライドチキン</p> <p>みどり</p>	<p>15日</p> <p>つきみこんだて</p> <p>お月見献立</p> <p>あかうおのにつけ</p> <p>みどり</p> <p>とうがんの とろーりじる</p> <p>ピンク</p> <p>さといもとしめじの たきこみごはん</p>	<p>16日</p> <p>わかめのサラダ</p> <p>チキンのト マトソース がけ</p> <p>みどり</p> <p>ポバイスープ</p> <p>ピンク</p> <p>ツイストパン</p>
<p>エネルギー613kcal・タンパク質27.1g</p> <p>こめ・あぶら でんぶん さんおんとう さといも ごま</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく とりももにく チーズ</p> <p>ゆかり ねぎ にんじん ごぼう</p>	<p>エネルギー610kcal・タンパク質26.9g</p> <p>こめ・あぶら ごむぎこ さんおんとう ごま パンこ</p> <p>ぎゅうにゅう さけ・みそ あおのり こんぶ かまぼこ とうふ</p> <p>こまつな ほうれんそう もやし えのきたけ</p>	<p>エネルギー604kcal・タンパク質29.3g</p> <p>スパグティ ごむぎこ コンスターチ さとう オリーブオイル あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう かんてん・のり とりももにく ウィンナー</p> <p>ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ しめじ・もも キャベツ</p>	<p>エネルギー593kcal・タンパク質29.4g</p> <p>こめ さといも さんおんとう でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう しおこんぶ あぶらあげ あかうお ぶたももにく</p> <p>ねぎ・しめじ コンツ・ツヨガ こまつな わかめ キャベツ しいたけ とうがん</p>	<p>エネルギー641kcal・タンパク質31.0g</p> <p>ツイストパン ごむぎこ はるさめ オリーブオイル あぶら ごまあぶら</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ たまご とりももにく ハム</p> <p>トマト・セロリ ほうれんそう コンツ・わかめ たまねぎ キャベツ</p>
<p>19日</p> <p>けいろう ひ</p> <p>敬老の日</p>	<p>20日</p> <p>タレカツどん</p> <p>なめこじる</p> <p>みどり</p> <p>みそしる</p> <p>ピンク</p>	<p>21日</p> <p>・いそに ・あじの しおやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>みどり</p> <p>みそしる</p> <p>ピンク</p>	<p>22日</p> <p>しゅうぶんのひ</p> <p>秋分の日</p>	<p>23日</p> <p>うんどうかいおうえんこんだて</p> <p>運動会応援献立</p> <p>やさいのかきあげ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>みどり</p> <p>わかめおろしうどん</p> <p>みどり</p>
<p>エネルギー578kcal・タンパク質29.1g</p> <p>こめ・むぎ あぶら さんおんとう ごむぎこ パンこ</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ</p> <p>こまつな にんじん ねぎ たまねぎ なめこ</p>	<p>エネルギー618kcal・タンパク質39.9g</p> <p>こめ・むぎ あぶら さんおんとう じゃがいも</p> <p>ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ・ちくわ とりももにく だいす・ひじき</p> <p>にんじん キャベツ さやいんげん こまつな こんにやく</p>	<p>エネルギー639kcal・タンパク質23.8g</p> <p>うどん あぶら ごむぎこ コンスターチ</p> <p>ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ちくわ とりももにく</p> <p>にんじん・ねぎ なめこ・だいこん モロヘイヤ さやいんげん こまつな ごぼう ルシッゼリー</p>		
<p>26日</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび</p> <p>振替休業日</p>	<p>27日</p> <p>うんどうかいよび</p> <p>運動会予備日</p> <p>チキンカレー</p> <p>ひみつのフルーツポンチ</p> <p>みどり</p>	<p>28日</p> <p>・さわやかてまきすし ・イカのかりんあげ</p> <p>みそしる</p> <p>ピンク</p>	<p>29日</p> <p>◆クロックと やさしいをパン にはさんでた べてね</p> <p>こどもパン スライスパン</p> <p>みそしる</p> <p>ピンク</p> <p>てづくりクロック</p> <p>もすくスープ</p> <p>みどり</p>	<p>30日</p> <p>ねんせい せいかつかけんがく</p> <p>1年生 生活科見学</p> <p>2~4年は1こ</p> <p>ピーマンの にくづめ</p> <p>みそしる</p> <p>みどり</p> <p>ぐたくさんスープ</p> <p>ピンク</p>
<p>エネルギー589kcal・タンパク質18.4g</p> <p>こめ・むぎ じゃがいも ごむぎこ あぶら さとう</p> <p>ぎゅうにゅう とりももにく</p> <p>しょうが にんにく たまねぎ トマト シカ・パイ にんじん</p>	<p>エネルギー620kcal・タンパク質33.0g</p> <p>こめ・あぶら さんおんとう でんぶん ごま さとう</p> <p>ぎゅうにゅう のり・いか とりひきにく みそ あぶらあげ</p> <p>だいこん こまつな みょうが しょうが きゅうり</p>	<p>エネルギー696kcal・タンパク質23.7g</p> <p>こどもパン(ツ) あぶら ごむぎこ じゃがいも ごまあぶら パンこ</p> <p>ぎゅうにゅう たまご とりももにく ぶたひきにく もすく とうふ</p> <p>にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ</p>	<p>エネルギー658kcal・タンパク質23.2g</p> <p>こめ・むぎ ごむぎこ パンこ あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりももにく</p> <p>にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ</p> <p>ピーマン にんじん こまつな たまねぎ キャベツ とうろこし</p>	

