



平成28年度 10月 よていにんでてひょう



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>☆表示の説明☆</p> <p>(黄色の仲間) (赤色の仲間) (緑色の仲間)</p> <p>おもにねつや おもにからだ からだのちよ</p> <p>ちからのもと をつくるもと うしをととの</p> <p>になる になる える</p>				
* 今月から、おいしい新米「宗岡コシヒカリ」が届きますので、楽しみてください。				
3日 ぶどうゼリー たきこみピピンバ ちゅうかスープ エネルギー521kcal・タンパク質22.4g	4日 てつぶんたっぷりサラダ とりのねぎみそやき おろしじる みどり ごはん エネルギー590kcal・タンパク質30.4g	5日 やさしいソテー しろみざかなの ハーパンこやき むぎむぎスープ ごはん エネルギー599kcal・タンパク質27.5g	6日 カレーパン くたくさんスープ エネルギー585kcal・タンパク質22.6g	7日 とりにくのあげに むぎごはん みそしる みどり エネルギー592kcal・タンパク質23.3g
こめ・あぶら でんぶん・ごま さんおんとう ごまあぶら たまご	こめ・むぎ か-プあぶら さんおんとう ごま	どうもろこし こまつな にんじん・ねぎ だいこん ほうれんそう	こまつな・ハチ にんじん・トマト どうもろこし たまねぎ キャベツ コン・卵	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ どうもろこし しめじ
10日 体育の日 スポーツの秋 エネルギー744kcal・タンパク質30.4g	11日 フライドチキン ハムとたまごのピラフ みどり クリームスープ エネルギー744kcal・タンパク質30.4g	12日 じゃがまるくん 2こ きつねつけめん みどり エネルギー633kcal・タンパク質24.4g	13日 ねんせい 6年生 陸上運動会 まーぼ-どうぶどん てづくりはるまき みどり エネルギー649kcal・タンパク質23.5g	14日 ぶたにくのピリカラサラダ みどり ミネストロースープ きなこあげパン エネルギー681kcal・タンパク質25.7g
	こめ・あぶら はくりきこ コーンスターチ じゃがいも こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう たまご・ハム とりももにく パセリ セロリ たまねぎ	うどん・さとう こむぎこ じゃがいも でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ たまご あぶらあげ チーズ
17日 てづくりさつまあげ ブルー わかめごはん いものじる みどり エネルギー591kcal・タンパク質25.0g	18日 ねんせい 6年生 陸上運動会・予備日 ちくわとごぼうの ごまだれどん そくせきつけ みどり みそしる エネルギー594kcal・タンパク質22.3g	19日 てづくりカップケーキ だいにのシャキ シャキスバグティ みどり エネルギー732kcal・タンパク質24.8g	20日 やきとりどん みそけんちんじる エネルギー644kcal・タンパク質28.1g	21日 4年生 社会科見学 てづくりじゃんぼ しゅうまい ちゅうかめん チャンボンめん みどり エネルギー628kcal・タンパク質27.1g
こまあぶら さんおんとう ごま さんおんとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう わかめ・みそ たまご ぶたももにく とうふ・たら	こまつな コン・だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	こめ・さといも さんおんとう でんぶん ごまあぶら あぶら	ちゅうかめん でんぶん じゃがいも ごまあぶら あぶら
24日 ・しおこぶあえ ・さんまのかばやしふう なめこじる みどり くりいりあきあじごはん エネルギー670kcal・タンパク質26.9g	25日 就学時健康診断 カレーライス かんてんゼリー みどり エネルギー651kcal・タンパク質18.4g	26日 ちくわのいそあげ こぎつねすし みどり みそしる エネルギー648kcal・タンパク質28.1g	27日 ぶたキムチどん はるさめスープ エネルギー529kcal・タンパク質21.2g	28日 とうふナゲット みどり せんざりやさいのスープ エネルギー582kcal・タンパク質27.5g
こめ・もちごめ さつまいも でんぶん さんおんとう くり・あぶら	こめ・むぎ じゃがいも はくりきこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたももにく かんてん	こめ・あぶら さんおんとう ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたももにく たまご とうふ
31日 やさしいソテー ホウレンソウ とベーコン のごはん パンキンコロッケ くたくさんスープ みどり エネルギー591kcal・タンパク質19.1g	10月の給食目標 た しょうぶ からだ なんでも食べて丈夫な体をつくらう			
こめ・あぶら はくりきこ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ぶたひきにく おから・たまご とりももにく	ほうれんそう コン・しめじ キャベツ・もやし どうもろこし たまねぎ かぼちゃ・ピーマン		

