



平成30年度

# 11月の予定献立表

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		1食分 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)		
		しゅよく	のみもの			おかず	おもと	みどり	おもと	
1	木	むぎごはん	ミルク	665	23.6	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう ちくわ だいにん しめじ はくさい みかん	こめ むぎ であん あぶら さんおんとう しろごま	【学校公開日】 ちくわとごぼうのごまだれどん しめじとやさいのみそしる みかん1こ	
2	金	むぎごはん	ミルク	676	21.5	ぎゅうにゅう とりももにく チーズ カルピス かんてん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ しいたけ ホールトマト ブロッコリー みかん缶 もも缶 パイン缶	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ じょうはくとう ナタデココ	【市内一斉授業研究会】 ブロッコリーいりきのこカレー カルピスゼリーポンチ	
5	月	ちゅうかめん	ミルク	646	24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ むぎえび ぶたももひきにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし コーン なら	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら であん ぎょうぎのかわ	ちゃんぽんめんのつゆ(長崎県) てづくりジャンボあげぎょうざ	
6	火	むぎごはん	ミルク	581	27.7	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 だいにん しめじ ねぎ	こめ むぎ じょうはくとう バター さといも ほうとう	【6年生社会科見学】 さけのちゃんちゃんやき(北海道) にぼうとう(埼玉)	
7	水	さつまいもごはん	ミルク	600	25.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりむねこ なまあげ あかみそ しろみそ	にんじん しめじ しょうが もやし こまつな だいにん ねぎ	こめ さつまいも あぶら くろごま であん	とりのたつたあげ もやしとあおなのおひたし だいにんとたまあげのみそしる	
8	木	ささたま ライスボールパン	ジュア オレンジ	595	25.5	ぎゅうにゅう とりももにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい クリームコーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり あかピーマン	パン あぶら こむぎこ	はくさいのクリームシチュー タンドリーチキン マリネサラダ	
9	金	むぎごはん	ミルク	640	26.2	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとろふ うすらのたまご ぶたももにく	ねぎ たまねぎ しらたき はくさい こまつな にんじん りんご	こめ むぎ さんおんとう あぶら はるさめ しろごま	【4年生社会科見学】 すきやきふう こまつなとはるさめのいためもの りんご1/6こ	
12	月	むぎごはん	ミルク	599	25.5	ぎゅうにゅう さんま あかみそ しろみそ	だいにん はくさい にんじん こまつな ねぎ	こめ むぎ さつまいも	【さんまをかつこくたべよう】 さんまのしおやき・だいにんおろし さつまいもぐたくさんみそしる	
13	火	かてめし (秩父)	ぎゅうにゅう	601	20.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ こうやどうふ おから しろみそ かまぼこ	ごぼう にんじん ねぎ えのき みつば	こめ むぎ あぶら さんおんとう じゃがいも こむぎこ	【11/14県民の日】 ゼリーフライ(行田市) ねぎぬた(深谷市) かまぼことみつばのすましじる	
14	水	埼玉県民の日								
15	木	むぎごはん	ミルク	625	23.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりももにく たまご かんてん	はくさい キムチ なら にんじん ピーマン ほししいたけ ねぎ みかんジュース みかん缶	こめ むぎ あぶら ごまあぶら トック であん じょうはくとう	ぶたキムチどん トック(かんこくふうそうに) つぶつぶみかんゼリー	
16	金	うどん	ミルク	601	24.9	ぎゅうにゅう とりてばにく あぶらあげ なたと たこ たまご ベーコン あおのり かつおぶし	ほししいたけ ばんのうねぎ ねぎ	うどん じゃがいも であん こむぎこ あぶら さんおんとう	かんさいうどんのつゆ じゃがたこやき	
19	月	むぎごはん	ミルク	632	28.9	ぎゅうにゅう ぶたひれにく たまご あかみそ とうふ なた	にんにく キャベツ えのき ねぎ こまつな	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごまあぶら しろごま	【特別日課:給食時間12:15~】 みそかつどん(愛知県) (ヒシかつ・キャベツ・みそだれ) なたとあおなのすましじる	
20	火	むぎごはん	ミルク	563	29.5	ぎゅうにゅう あかうお かつおぶし ぶたももにく あかみそ	しょうが ブロッコリー にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ むぎ さんおんとう さといも	【特別日課:給食時間12:15~】 あかうおにつけ ★ブロッコリーのおかかあえ いもに(福島県)みそ味	
21	水	むぎごはん	ミルク	592	23.2	ぎゅうにゅう とりももにく しろみそ いかかんてん わかめ とりももにく	ねぎ キャベツ きゅうり だいにん にんじん まいたけ ばんのうねぎ	こめ むぎ しろごま さんおんとう あぶら ごまあぶら きりたんぼ	【特別日課:給食時間12:15~】 とりにくのみそつけやき いかかんてんのサラダ きりたんぼ(秋田県)	
22	木	スパゲティ	ミルク	633	23.9	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム きゅうり キャベツ だいにん	スパゲティ オリーブゆ あぶら さんおんとう	【給食時間12:15~】 ミートソース カントリーサラダ りんごヨーグルト	
23	金	勤労感謝の日								
26	月	むぎごはん	ミルク	641	26.1	ぎゅうにゅう たらすりみ しろみそ たまご こんぶ とりももにく こうやどうふ	にんじん ねぎ しょうが ごぼう キャベツ れんこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	こめ むぎ さんおんとう であん あぶら さといも	てづくりさつまあげ(鹿児島県) キャベツのしおこんぶあえ ちくぜんに(福岡県)	
27	火	ごまあげパン	ミルク	594	21.3	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりももにく ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ホールトマト パセリ	パン しろごま さんおんとう あぶら じゃがいも パター	やさいたつぷりトマトスープ ジャーマンポテト	
28	水	むぎごはん	ミルク	591	25.1	ぎゅうにゅう ぶたかたロースにく とうふ	こんにゃく にんにく しょうが こまつな はくさい しめじ なめこ しいたけ だいにん にんじん ねぎ	こめ むぎ さんおんとう であん さといも あぶら	たまごにゃくとぶたのかくに はくさいとあおなのあえもの きのこけんちんじる	
29	木	むぎごはん	ミルク	617	22.6	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ とりももにく たまご	しょうが にんにく にんじん ねぎ なら はくさい たまねぎ チンゲンサイ コーン クリームコーン	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら であん	マーボーはくさいどん ちゅうかふうコーンスープ	
30	金	むぎごはん	ミルク	605	27.6	ぎゅうにゅう さば ぶたももにく さつまあげ ひじき とりももにく	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さんおんとう しろごま なんぶせんべい	さばのしおやき ひじきいりかわりきんぴら せんべい(鷹森・岩手地方)	

☆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。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。  
 ☆今月の給食費お引き落としは、11月8日(木)です。再引き落としは11月26日(月)になります。残高のご確認をお願いいたします。  
 ☆ は志木市の「おいしく減塩!減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日にこのマークでお知らせしています。