



# 9月の予定献立表



令和2年度

志木市立志木第四小学校

日 曜	こんだてめい		I補 <sup>+</sup> - Kcal	たんぱく <sup>+</sup> 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)
	しゅしょく	のみもの おかず					
1 火		ぎゅうにゅう 【教頭先生リクエスト献立】 クリームソース ココロやさいのスープ	693	22.3	ぎゅうにゅう とりももこまにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム かぶ スズキーニ ぶなしめじ コーン グリンピース	こめ あぶら パター はくりきこ
2 水		ぎゅうにゅう ささかまのまっちゃんぽん だいこんとこまつなのみそしる	601	27.3	ぎゅうにゅう ぶたももにく ひじき あぶらあげ ささかまほこ たまご なまあげ あかみそ しろみそ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん こまつな	こめ さんおんとう あぶら しろごま こむぎこ
3 木		ぎゅうにゅう こまつなのスープ れいとうみかん	727	28.7	ぎゅうにゅう ぶたばらにく ぶたももにく ベーコン	キムチ にんじん もやし なら キャベツ こまつな みかん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さんおんとう じゃがいも
4 金		ぎゅうにゅう あじのいそべあげ おひたし あかだしみそしる	543	28.6	ぎゅうにゅう まあじ あおのり あぶらあげ あかみそ はっちょうみそ	もやし こまつな だいこん にんじん	こめ むぎ あぶら こむぎこ しろごま
7 月		ぎゅうにゅう てっかなす じゃがもちじる	632	26.2	ぎゅうにゅう ぶたももにく ひじき とりももにく あぶらあげ あかみそ	なす ピーマン とうがらし ごぼう にんじん ねぎ こまつな	こめ おおむぎ あぶら じょうはくとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら
8 火		ぎゅうにゅう ぶりのてりやき にんじんしりしり とうふとこまつなのみそしる	636	32.3	ぎゅうにゅう ぶり たまご ツナ とうふ あかみそ しろみそ	しょうが にんじん もやし はくさい こまつな	こめ さんおんとう あぶら
9 水		ぎゅうにゅう おかめうどんのつゆ とりてん	537	27.2	ぎゅうにゅう とりももこまにく かまほこ とりむねにく たまご	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	うどん さんおんとう こむぎこ でんぷん あぶら
10 木		ぎゅうにゅう さんまのかばやき わかめとキャベツのみそしる あつあげとこまつなのみそしる	579	23.2	ぎゅうにゅう さんま わかめ かつおぶし なまあげ あかみそ しろみそ	しょうが キャベツ レモン にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ でんぷん あぶら さんおんとう
11 金		ぎゅうにゅう やきにく わかめサラダ けんちんじる	668	29.1	ぎゅうにゅう ぶたかたロース わかめ とうふ あぶらあげ	にんにく たまねぎ りんご きゅうり コーン こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さんおんとう じゃがいも
14 月		ぎゅうにゅう ぶたにくのおろしどんのぐ ぐたくさんみそしる	594	29.6	ぎゅうにゅう ぶたももにく なまあげ しろみそ	しょうが だいこん にんじん ばんのうねぎ ほんしめじ こんにゃく ねぎ	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さんおんとう しろごま
15 火		ぎゅうにゅう サラダスープ サアターアングギー	590	22.3	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりささみ わかめ たまご	にんにく とうがらし にんじん たまねぎ キャベツ こまつな レタス	スパゲティ あぶら はくりきこ グラニューとう
16 水		ぎゅうにゅう ぎょうざどんのぐ キムチスープ	592	24.4	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりこまにく	にんにく しょうが キャベツ なら にんじん ねぎ キムチ こまつな はくさい	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら はるさめ
17 木		ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン あおなとコーンのごまソテー キャベツとウインナーのスープ	551	28.4	ぎゅうにゅう とりむねにく ウインナー	たまねぎ ばんのうねぎ チンゲンサイ こまつな コーン キャベツ にんじん	はちみつパン でんぷん あぶら オリーブゆ しろごま さんおんとう
18 金		ぎゅうにゅう さけのてりやき きゅうりのなんばんづけ とんじる	540	29.6	ぎゅうにゅう しろさけ ぶたこまにく あかみそ とうふ	きゅうり こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さんおんとう じゃがいも あぶら
21 月	秋分の日						
22 火	敬老の日						
23 水		ぎゅうにゅう ちゅうかさぼろどんのぐ ならとたまごのみそしる	559	24.8	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ たまご しろみそ あかみそ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ ピーマン なら ねぎ	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら
24 木		ぎゅうにゅう やさいスープ	506	22.9	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたひきにく だいす チーズ ベーコン	にんにく セロリ たまねぎ トマトジュース にんじん かぶ スズキーニ ぶなしめじ コーン グリンピース	コッペパン あぶら はくりきこ
25 金		ぎゅうにゅう ポークカレー てづくりふくじんづけ はちみつレモンゼリー	655	20.1	ぎゅうにゅう ぶたももこまにく かんでん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり きりほしだいこん なす レモン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ はちみつ さんおんとう じょうはくとう
28 月	振替休業日						
29 火		ぎゅうにゅう ぶたにくのレモンソースいため ミネストラスープ	704	22.9	ぎゅうにゅう ぶたばらにく ぶたももにく ベーコン	たまねぎ にんにく ねぎ レモン さやいんげん にんじん たまねぎ ホールトマト	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう じゃがいも マカロニ
30 水		ぎゅうにゅう やさいたっぷりみそラーメンのつゆ チーズとポテトのつつみあげ	739	27.4	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ あかみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ なら ねぎ コーン	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ

☆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。

☆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。

☆給食費のお引き落としは、9月8日(火)です。再引き落としは9月23日(水)になります。

☆ 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。

☆毎月19日は「食育の日」です。家族と一緒に食事をしながら、いろいろな食べ物についてご家庭でもお話ししてみませんか？