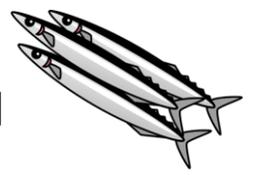




月間献立表 平成30年10月



志木市立志木第二小学校

実施日	南 大 立 名		材 料 名			エネルギー Kcal たんぱく質 g
			おもにからだをつくるしよくひん (あか)	おもにねつやちからになるしよくひん (き)	おもにからだのちょうしをととのえるしよくひん (みどり)	
日	曜					
1	月	ぎゅうにゅう むしちゅうかめん かんとんめん りんごとさつまいもの パイつつみ	ぶたこま ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぶんさつまいも さんおんとう なまぎょうざのかわ こむぎこ ゴマあぶら こめぬかあぶら	にんじん ちんげんさい たまねぎ きくらげ しょうが にんにく もやし たけのこ	697 23.7
2	火	ぎゅうにゅう すめし お月見ゼリー ぶたにくとごぼうのきんぴら さといものみそしる	ぶたもも えだまめ ぎゅうにゅう あぶらあげ さいかみそ わかめ	こめ じょうはく さんおんとう さ といも ごまあぶら ゼリー	ごぼう しょうが だいこん ばんのうねぎ にんじん	514 21.6
3	水	ぎゅうにゅう ひじきごはん とりのまつかさあげ ぐたくさん、きのこじる	ぶたももひき あぶらあげ だいず とりにく とうふ ひじき	こめ こむぎこ さんおんとう コー ンフレーク ばんこ あぶら	だいこん ぶなしめじ えのきたけ にんじん ねぎ	629 28.1
4	木	ぎゅうにゅう ココアあげばん ワントンスープ チキンサラダ ゴマたっぷりドレッシング	ぎゅうにゅう とりもこま	コッペパン じょうはくとう グラニ ューとう こめぬかあぶら ゴマあぶ ら しろうごま わんたん	にんじん アスパラガス キャベツ ねぎ もやし コーン	562 20.1
5	金	ぎゅうにゅう カツカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたひれ たまご	こめ おおむぎ コンニャク こむぎこ ばんこ じゃがいも こ めぬかあぶら あぶら ナゲコ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ みかん パイン りんご	703 22.9
9	火	ぎゅうにゅう とりとキノコのクリームスパゲティー ハムサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりもこま チーズ むえんせきポークハム	スパゲティー こむぎこ オリーブあ ぶら バター ゴマあぶら	にんじん パセリ たまねぎ ほんしめじ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり	609 25.5
10	水	ぎゅうにゅう ごはん チキンカツ ボイルキャベツ・ソース みそしる	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さいかみそ とりにく	こめ こむぎこ なまばんこ こめぬかあぶら	キャベツ もやし ねぎ	636 28.4
11	木	ぎゅうにゅう むぎごはん だいずいりポークカレー マリネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたもこま だいず	こめ おおむぎ はくりきこ じゃがいも あぶら	にんじん あかピーマン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	682 21.3
12	金	ぎゅうにゅう こぎつねすし さつまいものてんぷら こまつないりごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたもも あぶらあげ とうふ しろみそ あかみそ	こめ じょうはくとう さんおんとう さつまいも こむぎこ あぶら こめぬかあぶら ごま	だいこん にんじん さやいんげん こまつな	612 22.4
15	月	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ヤンニョムチキン やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたこま こめみそ とりにく ぶたこま	こめ でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら こめぬかあぶら オリーブあぶら	にんじん ばんのうねぎ きょうな ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ コーン はくさい もやし ぶなしめじ	646 23.9
16	火	ぎゅうにゅう こくとうきなこあげパン ベーコンスープ ハムサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ハム ベーコン	ツイストパン くるさとう こめぬかあぶらゴマあぶら あぶら	アスパラガス はくさい ねぎ キャベツ コーン	635 23.7
17	水	ぎゅうにゅう ごはん ぎょうざ がんもとはくさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたこま なまあげ ぎょうざ	こめ さんおんとう でんぶん ごまあぶら こめぬかあぶら	にんじん ピーマン しょうが にんにく はくさい ほししいたけ	636 21.6
18	木	ぎゅうにゅう エビピラフ パンチピーンズ やさいたっぷりポトフ	ぎゅうにゅう とりひき むきえび だいず ひよこまめ とりにくもも	こめ でんぶん じゃがいも コンニャク あぶら バター	パセリ にんじん たまねぎ ほんしめじ キャベツ セロリ コーン	645 25.4
19	金	ぎゅうにゅう ちゃめし さけのしおやき ひじきのごもくに みそしる	ぎゅうにゅう ひじき しろさけ あぶらあげ むしにのだいず さいかみそ	こめ さんおんとう あぶら	にんじん さやいんげん さやえんどう だいこん ほんしめじ ねぎ なめこ	565 29.2
22	月	ぎゅうにゅう とりなんばんうどん えびいりかきあげ	ぎゅうにゅう とりもも とりむねにく あぶらあげ	うどん じゃがいも こむぎこ コーンスターチ ごまあぶら こめぬかあぶら	にんじん こまつな かぼちゃ みつば しょうが だいこん ねぎ たまねぎ	582 21.9
23	火	ぎゅうにゅう のっぺいじる くりときのこのまぜごはん とりのからあげ	ぎゅうにゅう とりもも とりむねにく あぶらあげ ぶたこま とうふ	こめ さんおんとう さといも いたこんにやく でんぶん くり こめぬかあぶら	にんじん さやいんげん ばんのうねぎ ぶなしめじ ほししいたけ しょうが	623 30.8
24	水	ぎゅうにゅう ごはん しせんだうふ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひき とうふ とりもこま とうばんじゃん	こめ さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん いら ちんげんさい にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ コーン	588 24.4
25	木	ぎゅうにゅう ごはん さんまのしおやき おろし みそけんちんじる	ぎゅうにゅう サンマ とうふ さいかみそ	こめ こんにやく じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	625 26.3
26	金	ジョア (ストロベリー) むぎごはん ハッシュドポーク サイダーいりフルーツポンチ	ぶたもも ジョア	こめ おおむぎ はくりきこ さんおんとう あぶら バター ナタデココ コンニャク	にんじん たまねぎ にんにく マッシュ ルーム みかんかん おうとう トマト パイン	613 18.0
29	月	ぎゅうにゅう ちゅうかめん ごもくあんかけやきそば シューマイ	ぎゅうにゅう ぶたこま シューマイ	むしちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし はくさい	675 27.5
30	火	ぎゅうにゅう たきこみピビンバ ワカメスープ チキンのフレークやき	ぎゅうにゅう わかめ パルメザン ぶたももひき とうふ とりむねに く	こめ さんおんとう ばんこ こめぬ かあぶら ゴマあぶら しろうごま フレーク	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし コーン	612 29.7
31	水	ぎゅうにゅう ごはん さけのちゃんちゃんやき かき にぼうとう (ふかやし)	ぎゅうにゅう さけ さいかみそ とりもこま とりこま あぶらあげ	こめ じょうはく ほうとう さといも あぶら バター	ピーマン にんじん きゃべつ たまねぎ かき ほんしめじ ねぎ だいこん	579 26.9

- おはしは、毎日持ってきてください。
- 食材料の都合により献立が変更になることがあります。
- 今月の給食費集金日は、1日(月)です。4100円 よろしくお願ひいたします。
- 10月3日(水)～5日(金)：宿泊学習のため5年生給食なし。
- 10月10日(水)：生活科見学のため1年生給食なし。
- 今月号より「給食だより」は、別に配布させていただきます。

