



月間献立表

平成30年11月分

志木市立志木第二小学校

実施日		南 犬 立 名	材 料 名				
日	曜		おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからにな るしょくひん(き)	おもにからだのちょうしをととの えるしょくひん(みどり)	エネルギー Kcal たんぱく質	
1	木	ぎゅうにゅう ごはん メバルのにつけ いそのかおりあえ いもに(みそあじ)	メバル ぶたこま あかみそ ぎゅうにゅう きざみのり	こめ さんおんとう でんぶん さといも コンニャク	こまつな にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう ねぎ	570 28.9	
2	金	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ タンドリーチキン コーンクリームスープ	ぶたもも むきえび なまクリーム ぎゅうにゅう とりもも ウインナー ヨーグルト	こめ こめぬかあぶら バター あぶら	ピーマン(あか) ピーマン(きいろ) パセリ たまねぎ ホールとまと ニンニク しょうが コーン	665 36.6	
5	月	ぎゅうにゅう ごはん とりのつく ねバーグキノコソースかけ さわにわん オレンジゼリー	とりひき おしとうふ ぶたこま ぎゅうにゅう ひじき かんてん	こめ でんぶん さん おんとう あぶら	にんじん ぼんのうねぎ れんこん たまね ぎ しょうが ぶなしめじ だいこん えのきたけ たけのこ ごぼう	647 30.3	
6	火	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	さんま もめんとうふ さいかみそ ぎゅうにゅう	こめ コンニャク じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	625 26.3	
7	水	ジョア さきたまライスボール 白菜とさつまいものシチュー やさいのかりかりポテトのせ	わかとりむねにく ジョア チーズ	さきたまライスボール さつまい も はくりきこ じゃがいも あぶら バター こめぬかあぶら	にんじん たまねぎ ぶなしめじ はくさい キャベツ もやし とうもろこし パセリ	619 21.7	
8	木	ぎゅうにゅう かみかみごはん カルシウムたっぷりみそしる レンコンのいそべあげ りんご	とりひきにく だいち するめ えだまめ なまあげ あかみそ ぎゅうにゅう あおのり	こめ さんおんとう こむぎこ あぶら しろゴマ こめぬかあ ぶら	こまつな しょうが ねぎ ごぼう だいこん れんこん りんご	606 23.6	
9	金	ぎゅうにゅう むぎごはん キノコいりチキンカレー つぶつぶみかんいりぼん	とりもも ぎゅうにゅう かんてん ナタデココ	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ じょうはくとう あぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ おうとう えのきたけ みかんかん パイン	690 20.0	
12	月	ぎゅうにゅう ごはん とりのから あげネギソースかけ ミニトマト じゃがいものみそしる	とりむねにく さいかみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん じゃがいも こめぬかあぶら	みにとまと にら しょうが にんにく ねぎ だいこん ほんしめじ ミニトマト	604 26.2	
13	火	ぎゅうにゅう ちゅうかめん みそラーメン チーズとポテトのつつみあげ	ぶたひき さいかみそ ぎゅうにゅう サイコロチーズ	むしちゅうかめん じゃがいも はるまきかわ こむぎこ あぶ ら ゴマあぶら こめぬかあぶら	にんじん にら しょうが もやし キャベツ ねぎ コーン にんにく	751 27.2	
14	水	県 民 の 日					
15	木	ぎゅうにゅう ごはん ゼリーフライ【行田市】 ひじきふりかけ かわしまごじる【川島町】	おから あぶらあげ きぬご しとうふ しろみそ だいち とうにゅう ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら こめぬかあぶら しろゴマ	にんじん ゆかり こまつな ねぎ だいこん ずいき(いもがら)	615 22.3	
16	金	ぎゅうにゅう さとうのあげパン ワンタンスープ てつぶんたっぷりサラダ	とりももこま ぎゅうにゅう ひじき ちりめんジャコ	コッペパン じょうはくとう グラニューク なまワナン こめぬかあぶら ゴマあぶら オリーブゆ	にんじん ほうれんそう もやし はくさい ねぎ キャベツ コーン	657 19.8	
19	月	ぎゅうにゅう スパゲティナーポリタン たけのことやさいのスープ シュークリーム	ウインナー とりこま ぎゅうにゅう	スパゲティナー シュー クリーム オリーブゆ あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ マツ シュールム たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ	601 22.9	
20	火	ぎゅうにゅう ふきよせごはん シュウマイ ぶたにくとこんさいのこみ	とりももこま とりむねにく あぶらあげ ポークシュウマイ ぶたこま ぎゅうにゅう	こめ さつまいも コンニャク さんおんとう あぶら	にんじん サヤインゲン ぶなしめじ ほししいたけ だいこん はくさい ごぼう	601 24.8	
21	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【深谷市】	さけ さいかみそ とりもも とりこま あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ じょうはくとう ほうとう さといも あぶら バター	ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ かき ほんしめじ ねぎ だいこん	586 27.0	
22	木	ぎゅうにゅう スパイスチキン ざつこくごはん(あわ) こふきいも せんざりやさいのスープ	とりむねにく ぶたももせんざり ぎゅうにゅう	こめ あわ じゃがいも ひえ おおむぎ はくりきこ コーンスタ ーチ こめぬかあぶら	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	624 24.9	
23	金	勤 労 感 謝 の 日					
26	月	ぎゅうにゅう ごはん さんまのしょうがに キャベツとあおなのゴマしょうゆあえ みそしる(だいこん あぶらあげ)	さんま あぶらあげ あかみそ しろみそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう しろごま	こまつな にんじん しょうが ねぎ キャベツ だいこん はくさい	610 25.7	
27	火	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 だいち わかとりむねにく きぬごしとうふ ぎゅうに ゅう ひじき	こめ さんおんとう でん ぶん こむぎこ こめぬかあぶら あぶら ばんこ コーンフレーク	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ だいこん ぶなしめじ えのきたけ	629 28.1	
28	水	ぎゅうにゅう たきこみビビンバ ワカメスープ チキンのオープンやき	ぶたももひき もめんとう ふ わかとりももにく ぎゅうにゅう ワカメ	こめ さんおんとう こめぬかあぶら ごまあぶら しろゴマ	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし コーン たまねぎ セロリ	500 27.6	
29	木	ぎゅうにゅう えびとしめじトマトスパゲティ おんやさい	ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ こむぎこ オリーブゆ あぶら バター	パセリ ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ ニンニク ほんしめじ ホールトマト	580 21.9	
30	金	ぎゅうにゅう カツカレー フルーツポンチ	ぶたひれにく ぎゅうにゅう ナタデココ	こめ おおむぎ こむぎこ なまばんこ じゃがいも こめぬかあぶら あぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ みかんかん パイン りんご	703 22.9	

●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5日(月)です。

●11月1日(木)校外学習のためたんぼ給食なし。●11月22日(木)社会科見学4年生給食なし。●11月14日県民の日(学校はお休み)

○今月は「彩の国☆埼玉県伝統メニュー」もありますのでお楽しみに♪

