10月の予定献立表

給食委員がとるアンケート「給食人気メニュー」を取り入れました。今月は３年生の「人気ランキング」です。

平成28年度　●おはしは毎日もってきてください。●食材料等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。　志木市立志木第二小学校

日	曜	こんだてめい しゅしょく	のみもの	おかず	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	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)
3	月	ごはん	MILK	さばのみそに キャベツのしおこんぶあえ とうふとわかめのすましじる	561	28.4	ぎゅうにゅう　さば こんぶ　あかみそ　とうふ わかめ	こめ　さんおんとう	しょうが　ねぎ　キャベツ にんじん　えのき
4	火	ちゅうかめん	MILK	かんとんめんのつゆ りんごとさつまいものパイづつみ	669	23.0	ぎゅうにゅう　ぶたにく	ちゅうかめん　あぶら でんぷん　ごまあぶら　さつまいも さんおんとう　こむぎこ なまぎょうざのかわ	もやし　たまねぎ　にんじん チンゲンサイ　きくらげ たけのこ　しょうが　にんにく りんご缶
5	水	こどもパン	MILK	【５年生宿泊学習１日目】 ホワイトシチュー やきにくサラダ	618	26.0	ぎゅうにゅう　ベーコン とりにく　チーズ なまクリーム　ぶたももにく	パン　じゃがいも あぶら　こむぎこ　バター いとこんにゃく　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　パセリ クリームコーン　もやし キャベツ　さやいんげん あかピーマン
6	木	ちゃめし	MILK	【５年生宿泊学習２日目】 あきざけのしおやき ひじきのにもの とうふかきたまじる	568	31	ぎゅうにゅう　さけ ひじき　あぶらあげ だいず　とうふ　たまご	こめ　あぶら　さんおんとう でんぷん	にんじん　さやいんげん はくさい　こまつな
7	金	キムチチャーハン	MILK	【５年生宿泊学習３日目・試食会】 ヤンニョムチキン やさいスープ	646	23.9	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりむねにく　こめみそ	こめ　あぶら　ごまあぶら でんぷん　オリーブゆ さんおんとう	しょうが　はくさいキムチ もやし　ねぎ　にんじん たまねぎ　ばんのうねぎ キャベツ　みずな　しめじ
10	月	たいいくのひ							
11	火	くりときのこのまぜごはん	MILK	【２日早い十三夜献立】 のっぺいじる あべかわだんご	600	24.3	ぎゅうにゅう　とりももにく とりむねにく　あぶらあげ ぶたにく　とうふ　きなこ	こめ　あぶら　くり さんおんとう　さといも こんにゃく　でんぷん しらたまだんご	にんじん　しめじ　ほししいたけ さやいんげん　ばんのうねぎ
12	水	ごはん	MILK	【６年生陸上大会応援献立】 チキンのソースかつ丼 （チキンかつ・キャベツ・ソース） ごもくみそしる	632	26.3	ぎゅうにゅう　とりむねにく あぶらあげ　しろみそ	こめ　こむぎこ　なまパンこ あぶら　こんにゃく	キャベツ　ごぼう　にんじん だいこん　ばんのうねぎ
13	木	むぎごはん	MILK	【６年生陸上競技大会】 **★3年生人気ランキング1位** ★だいずいりポークカレー マリネサラダ	682	21.4	ぎゅうにゅう　ぶたももにく だいず	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　こむぎこ	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　キャベツ　きゅうり あかピーマン
14	金	スパゲティ	ジョアマスカット	とりときのこのクリームパスタ コーンとキャベツのサラダ	592	21.4	ジョア　とりももにく チーズ　ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ　オリーブゆ あぶら　こむぎこ　バター ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　しめじ えのき　エリンギ　パセリ キャベツ　みずな　ホールコーン
17	月	うどん	MILK	とりなんばんうどんのつゆ えびいりかきあげ	576	22.2	ぎゅうにゅう　とりももにく とりむねにく　あぶらあげ むきえび	うどん　ごまあぶら じゃがいも　こむぎこ コーンスターチ　あぶら	しょうが　にんじん　だいこん ねぎ　こまつな　みつば たまねぎ
18	火	ごはん	MILK	しせんどうふ ちゅうかふうコーンスープ	588	24.4	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく とうふ　とりももにく	こめ　あぶら　さんおんとう ごまあぶら　でんぷん	にんにく　たまねぎ　にんじん　にら たけのこみずに　ほししいたけ　たまねぎ ホールコーン　グリンピース クリームコーン　チンゲンサイ
19	水	もどりがつおとしょうがのごはん	MILK	【就学時健康診断】 こまつなともやしのおひたし あぶらあげとはくさいのみそしる	579	25	ぎゅうにゅう　かつお あぶらあげ　あかみそ しろみそ	こめ　あぶら　でんぷん さんおんとう　しろごま	しょうが　さやえんどう こまつな　もやし　だいこん はくさい　ねぎ
20	木	ごはん	MILK	かんこくふうすきやき ナムル	559	23.8	ぎゅうにゅう　ぶたももにく やきどうふ	こめ　しらたき　あぶら さんおんとう　ラーゆ ごまあぶら	たまねぎ　はくさい　にんじん ねぎ　えのき　しゅんぎく にんにく　しょうが　りんご もやし　キャベツ　こまつな
21	金	★きなこあげパン**3位**	MILK	**★3年生人気ランキング** **★ワンタンスープ2位** あきのポテトサラダ	627	21.2	ぎゅうにゅう　きなこ とりももにく　ツナみずに	パン　さんおんとう　あぶら なまワンタンのかわ　ごまあぶら ラーゆ　じゃがいも　さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん　もやし　はくさい ねぎ　きゅうり
24	月	ごはん	MILK	あつあげとはくさいのちゅうかに あげぎょうざ２こ	636	21.6	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ	こめ　さんおんとう でんぷん　ごまあぶら あぶら	しょうが　にんにく　にんじん はくさい　ピーマン　ほししいたけ ぎょうざ
25	火	こぎつねずし	MILK	さつまいものてんぷら１まい こまつないりごまみそしる	612	22.5	ぎゅうにゅう　ぶたももにく 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　あぶら さつまいも　こむぎこ　しろごま	にんじん　さやいんげん だいこん　こまつな
26	水	ちゅうかめん	MILK	ごもくあんかけやきそば アメリカンドッグ	666	28.6	ぎゅうにゅう　ぶたももにく むきえび　ウインナー	ちゅうかめん　あぶら でんぷん　ごまあぶら ホットケーキミックス	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　たけのこみずに ほししいたけ　もやし　キャベツ
27	木	エビピラフ	ジョアプレーン	パンチビーンズ やさいたっぷりポトフ	606	24.5	ジョア　とりひきにく むきえび　だいず　えだまめ きんときまめ　とりももにく	こめ　あぶら　じゃがいも こんにゃく　でんぷん	たまねぎ　しめじ　ホールコーン パセリ　にんじん　キャベツ セロリー
28	金	ごはん	MILK	【さんまをかっこよくたべよう】 さんまのしおやき・だいこんおろし ちくぜんに	635	27.1	ぎゅうにゅう　さんま とりももにく　こうやどうふ	こめ　さといも　あぶら さんおんとう	だいこん　ごぼう　にんじん ほししいたけ　さやいんげん
29	土	むぎごはん	MILK	【学校公開日】 ハッシュ・ド・ポーク かんてんいりフルーツポンチ	654	22.1	ぎゅうにゅう　ぶたももにく チーズ　かんてん	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　こんにゃく ナタデココ	たまねぎ　にんじん　しめじ ホールトマト　グリンピース みかん缶　パイン缶　もも缶
31	月	がっこうこうかいびのふりかえきゅうぎょうび							