

10月 予定献立表



箸は毎日給食室で準備したものを使っています。
箸の使い方については、ご家庭でも声をかけをお願いいたします。



令和6年度 志木市立志木第二小学校

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
志木市で行っている、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1番塩分が少ないメニューの日にこのマーク でお知らせしています。 ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。 ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。 ご了承ください。		なすとぶたにくの コチュジャンいため むぎごはん あめ ワナタンスープ		とうがんのそぼろに きのこごはん あめ すまし汁		ブリのてりやき もやしのおひたし むぎごはん あめ とんじる		りんご ナポリタンスパゲティ あめ カリカリビーンズサラダ	
表示の説明 上の段の数字 エネルギーkcal → 下の段の数字 たんぱく質g → 【あめ】 おもにからだをつくる しょうひん 【きいろ】 おもにねつやちからにな るしょうひん 【みどり】 おもにからだのしょうし くをのえるしょうひん		596kcal 21.5g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき こまあめら さとう こまワナタンの かわ しょうが にんにく たまね なす ビーマン にんじん もつな はくさい ねぎ		469kcal 23.9g きゅうりとうりくに とりにく にめ あめら さとう でんふ にんじん しめじ まい しいだけ とうが たまね きやいんげん しょうが ねぎ		591kcal 29.0g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき こまあめら さ とん しょうが もやし き やうり にんじん こぼろ だいにん ねぎ		552kcal 20.8g きゅうりとうりくに とりにく にめ オリーブオイル さとう でんふ あめら こまあめら スパゲティ オリーブオイル さとう でんふ あめら こまあめら とうがらし にんにく たまね にんじん ビー マン きやいんげん だいにん りんご	
7 サバのたつたあげ そくせきづけ むぎごはん あめ じゃがいもとうふの みそしる		8 そぼろどん (むぎごはん) さつま汁		9 サモサ タンメン むぎごはん あめ (ちゅうかめん)		10 ひじきりつね きやべつのおえもの むぎごはん あめ あぶらあげのみそしる		11 きよほう ハッシュドポーク (ガーリックライス) こまつなサラダ	
605kcal 26.9g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき でんふ あめら ら じゃがいも しょうが きやうり だいに ん ぎやべつ にんじん		590kcal 26.4g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき さとう あめら こま さつま汁 こんに ゃく しょうが きやいんげん にんじん だいにん ねぎ		665kcal 24.1g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき あめら さ とん でんふ こまあめ ら もやし はくさい じゃ がいも ぎやうきの かわ にんにく しょうが だいに ん ねぎ きやうり とうが たまね		528kcal 27.0g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき でんふ さ とん ねぎ しょうが にんじん しょう が こまつな きやべつ にんじん		721kcal 22.9g きゅうりとうりくに とりにく にめ オリーブオイル さとう はくきりこ にんにく ハセリ たまね にんじん マッシュルーム トマトピューレ こまつ な きやいんげん しもん ぎやうり	
14 スポーツの日		15 くらみつきなこ ぐりごはん こんさいのみそしる		16 さんまのしおやき だいにんおろし むぎごはん あめ けんちん汁		17 おさつコロッケ ミニトマト むぎごはん あめ はくさいたまごのスー プ		18 てりやきチキン ごまあえ むぎごはん あめ こまつなのみそしる	
510kcal 16.6g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき さとう あめら こま あめら しらたま だんこ さとう しょうが にんじん しめ じ だいにん ねぎ		555kcal 24.2g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき こんにゃく じゃがいも あめら だいにん にんじん こぼ ろ ねぎ		591kcal 20.2g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき さつまいも あめら こま はくきり こ パンこ でんふ たまね ミニトマト にんじん はくさい チンゲンサイ		496kcal 27.2g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき さとう でん ふ じゃがいも しょう が だいにん ねぎ			
21 あげぎょうざ とりなんばんうどん あめ (うどん) あめ (スープ)		22 ぶたにくとだいこんのとろりに さつまいもごはん あめ あめ あめ あめ		23 ジャイマスカット マーボーどうふどん (むぎごはん) あめ あめ あめ あめ		24 サケとこまつなのあまからいため あめ あめ あめ あめ		25 カツカレー (チキンカツ) (まごはん) あめ あめ あめ あめ	
554kcal 22.7g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき でんふ あ めら しょうが ねぎ たまね しょうが ねぎ はくきりこ		527kcal 20.0g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき さつまいも あめら さとう でんふ こんにゃく さきとも だいにん にんじん しょう が しめじ しいたけ とう が ねぎ		501kcal 20.9g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき あめら さ とん しょうが こまあ めら でんふ にんにく たまね だいに ん しょうが にんじん きやべつ ねぎ こまつ な ジャイマスカット		514kcal 22.0g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき でんふ あ めら しょうが ねぎ さとう じゃがいも しょうが しょうが にん じん しょうが だいに ん ねぎ		758kcal 34.1g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき あめら はく きりこ しょうが しょう が しょうが パンこ さとう たまね にんじん しょう が きやいんげん ぎ やうり	
28 カルピスゼリー やきにくチャーハン あめ (うどん) あめ (スープ)		29 いづなまのりんご チリコンカンドック あめ あめ あめ あめ		30 なし かつおごはん あめ あめ あめ あめ		31 かぼちゃのミートパイ チキンライス あめ あめ あめ あめ		ハロウィン こんだて	
478kcal 19.1g きゅうりとうりくに とりにく にめ おき こまあめら さとう にんにく しょうが にん じん しょうが だいに ん チンゲンサイ みかんかん		508kcal 20.8g きゅうりとうりくに とりにく にめ あめら さとう さとう しょうが しょう が しょうが コッパパン あめら バター じゃがいも にんにく たまね セロ リ トマトピューレ にん じん やし りんご		541kcal 23.6g きゅうりとうりくに とりにく にめ あめら さとう さとう しょうが こま あめら しょうが しょうが しょうが にん じん だいにん しょう が こまつな ねぎ		684kcal 23.8g きゅうりとうりくに とりにく にめ あめら はくきり こ しょうが しょうが しょうが しょうが にんにく たまね にん じん かぼちゃ			

