



8月・9月の予定献立表



令和5年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょうひん(赤)	おもにねつやちからになる しょうひん(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん(緑)
		しゅしょうく	のみもの					
8/31	木	スタミナどん (むぎごはん)	スタミナどんのぐ とうがんのスープ キャロットオレンジゼリー	705	25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かんでん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく とうがん だいこん こまつな ねぎ みかんジュース みかんかん
9/1	金	にくうどん	にくうどんのスー イカフライ	564	24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ	うどん でんぶん はくりきこ あぶら	にんじん ねぎ こまつな しいたけ にんにく
4	月	ひじきごはん	とうがんのわふうグラタン すましじる	604	25.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき とりにく とうにゅう みそ なまクリーム チーズ なると とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん はくりきこ パター パンこ	にんじん とうがん たまねぎ ほうれんそう ねぎ
5	火	なつ そばうどん (むぎごはん)	なつそばどんのぐ とんじる れいとうみかん	635	24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく	ゴーヤ あかピーマン しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぎ れいとうみかん
6	水	ホットチリ サンド	カレースープ なし	537	21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	コッペパン マーガリン あぶら はくりきこ パンこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ しょうが マッシュルーム きゃべつ とうがん なし
7	木	むぎごはん	サケのもみじやき おかかあえ カルシウムたっぷりみそしる	566	30.9	ぎゅうにゅう サケ かつおぶし なまあげ みそ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま	にんじん こまつな もやし だいこん ねぎ
8	金	1にちはやい ちょうようのせつく こんだて	じゃがいもとこざかなのあげに だいこんとこまつなのみそしる	601	22.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ じゃこ だいす みそ	こめ くり あぶら じゃがいも さとう ごま	しめじ にんじん だいこん たまねぎ こまつな
11	月	みそラーメン	みそラーメンのスー プ チーズとポテのつつみあげ	721	29.0	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ	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 はくりきこ	にんにく しょうが にんじん きゃべつ にら もやし
12	火	サンマごはん	いそべあえ けんちんじる	563	20.7	ぎゅうにゅう サンマ きざみのり あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが こまつな きゃべつ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ
13	水	むぎごはん	ありのみソテー むげんピーマン とうがのみそしる	489	28.6	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ なまあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	しょうが なしにんにく レモンじる ビーマン ねぎ たまねぎ とうがん こまつな
14	木	つゆだく ぎゅうどん (むぎごはん)	つゆだくぎゅうどんのぐ じゃがもちじる きょうほう	649	25.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ しらすき さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな きょうほう
15	金	じゅうし	ゴーヤのフリッター もずくスープ	544	21.2	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ チーズ とりにく もずく	こめ ごまあぶら さとう はくりきこ あぶら	しいたけ にんじん にら ゴーヤ ねぎ
16	土	1にちはやい ちょうようのせつく こんだて	キーマカレー (むぎごはん)	630	25.6	ジョア とりにく ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう はくりきこ	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが きゃべつ きゅうり コーン
18	月	けいろうのひ						
19	火	ふりかえきゅうぎょうび						
20	水	1にちおせい しょういくのひ こんだて	しるみざかなのレモンソースかけ ミニトマト とりにくとやさいのスー プ	511	23.5	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく わかめ	こめ むぎ はくりきこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	レモンじる パセリ ミニトマト にんじん きゃべつ ねぎ ほうれんそう
21	木	わふうきのこ スパゲティ	チキンサラダ	504	24.5	ぎゅうにゅう ベーコン きざみのり とりにく	スパゲティ あぶら	にんにく とうがらしたまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのきたけ まいたけ コーン きゃべつ
22	金	ぶたにくと ねぎの まぜごはん	あげだしとうふ だいこんとじゃがいものみそしる	556	23.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ むしとうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しめじ だいこん こまつな
25	火	レタス チャーハン	あげどりのねぎソースかけ わかめスープ	582	26.5	ぎゅうにゅう ハム とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ コーン レタス にんにく しょうが ねぎ にんじん
26	水	むぎごはん	てづくりなめたけ ホイコーロー ぐだくさんのみそしる	613	23.0	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	えのきたけ ねぎ にんにく きゃべつ ビーマン あかピーマン しいたけ だいこん たまねぎ こまつな
27	木	カルビどん (むぎごはん)	カルビどんのぐ キムチスープ シャインマスカット	579	23.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ にんにく はくさい キムチ にら もやし シャインマスカット
28	木	セルフ フィッシュ バーガー (にちもパン)	アジフライ せんぎりきゃべつ ポトフ	707	37.2	ぎゅうにゅう アジ とりにく ベーコン ウィンナー	こどもパン はくりきこ パンこ あぶら じゃがいも	きゃべつ にんじん にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム パセリ
29	金	しゅうごや こんだて	おつきみじる みたらしだんご	649	23.2	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら しらすまこ しらたまだんご でんぶん	ごぼう にんじん しょうが かぼちゃペースト ねぎ こまつな

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目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。



※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。