１０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 しゅしょく	のみもの	おかず	エネルギー kcal	たん白質 g	おもにからだをつくるしょくひん（赤）	おもにねつやちからになるしょくひん（黄）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（緑）
2	月	やきにく チャーハン		にくだんごスープ つぶつぶみかんゼリー	574	26.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく かんてん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん パンこ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ きゃべつ こまつな みかんジュース みかんかん
3	火	マーボーどうふどんのぐ（むぎごはん）		マーボーどうふどんのぐ わかめスープ	480	20.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら きゃべつ ねぎ こまつな
4	水	むぎごはん		ブリのてりやき もやしのおひたし とんじる	577	28.3	ぎゅうにゅう ブリ ぶたにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにゃく あぶら	しょうが もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ
5	木	まっちゃあげパン		ジャーマンポテトスープ しらたまポンチ	597	17.0	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ウインナー	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも しらたまだんご	たまねぎ にんじん パセリ ももかん みかんかん パインかん りんごかん
6	金	きのこごはん		とうがんのそぼろに すましじる	500	25.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ わかめ かまぼこ	こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん しめじ まいたけ しいたけ とうがん たまねぎ さやいんげん しょうが ねぎ
9	月	**スポーツのひ**							
10	火	むぎごはん		とりにくのにんにくみそやき きゃべつのあえもの けんちんじる	550	24.6	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	にんにく こまつな きゃべつ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
11	水	6ねんせい しないりょくじょうきょうぎたいかい スタミナどん（むぎごはん）		スタミナどんのぐ やさいスープ シャインマスカット	731	24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ウインナー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ シャインマスカット
12	木	むぎごはん		チーズハンバーグ ボイルきゃべつ にらとじゃがいものスープ	587	23.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おしどうふ とうにゅう チーズ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ きりぼしだいこん しょうが にんにく きゃべつ にんじん にら ねぎ
13	金	カツオごはん		みそけんちんじる りんご	558	23.7	ぎゅうにゅう カツオ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら でんぷん さとう ごま こんにゃく ごまあぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな りんご
16	月	とりなんばんうどん		とりなんばんうどんのスープ あげギョウザ	584	23.9	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	うどん あぶら でんぷん ごまあぶら ギョウザのかわ はくりきこ	しょうが ねぎ こまつな にら きゃべつ にんにく
17	火	むぎごはん		のりのつくだに にくじゃが なし	546	23.3	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース なし
18	水	さつまいもごはん		ぶたにくとだいこんのとろりに きのこけんちんじる	531	20.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さつまいも ごま あぶら さとう でんぷん こんにゃく さといも	だいこん にんじん しょうが しめじ しいたけ ごぼう ねぎ
19	木	しょくいくのひ こんだて むぎごはん		サバのみそに さんしょくあえ とうふのすましじる	545	26.6	ぎゅうにゅう サバ みそ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ こまつな にんじん きゃべつ えのきたけ
20	金	むぎごはん		おさつコロッケ ミニトマト せんぎりやさいのみそしる	521	16.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま はくりきこ パンこ しらたき	たまねぎ ミニトマト にんじん だいこん
23	月	むぎごはん		うすぎりビーフステーキ カラフルソテー だいこんとじゃがいものみそしる	554	24.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	こめ むぎ はくりきこ さとう でんぷん あぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン もやし ほうれんそう だいこん こまつな
24	火	むぎごはん		ホッケのしおやき きりぼしだいこんのにもの こんさいのみそしる	539	27.7	ぎゅうにゅう ホッケ あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ
25	水	タンメン（ちゅうかめん）		タンメンのスープ サモサ きょほう	695	24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも ギョウザのかわ	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい にら ねぎ きくらげ たまねぎ きょほう
26	木	1にちやはい じゅうさんや こんだて くりごはん		ぐだくさんみそしる くろみつきなこだんご	510	16.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ きなこ	こめ くり あぶら さといも ごまあぶら しらたまだんご さとう	しめじ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
27	金	うんどうかい おうえん こんだて カツカレー（むぎごはん）		カツカレーのルウ チキンカツ コーンサラダ	787	34.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら はくりきこ じゃがいも はちみつ パンこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゃべつ きゅうり コーン
30	月	**ふりかえきゅうぎょうび**							
31	火	ハロウィン こんだて ナポリタンスパゲティ		チキンサラダ かぼちゃのカップケーキ	629	25.4	ぎゅうにゅう ベーコン ソーセージ チーズ とりにく とうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう はくりきこ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん コーン きゃべつ かぼちゃペースト

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番皆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。

※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。

毎月1度塩分が多めの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。