



11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	たん白質	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	おかず	kcal	g			
1	水	むぎごはん		すぎやき いそのかあえ	510	24.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ のり	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ぶ	ねぎ にんじん えのき はくさい ほうれんそう きゃべつ もやし
2	木	むぎごはん		さいたまけん きょうどりようり わらじカツ せんぎりきゃべつ じゃがいものみそしる	629	25.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ はくりきこパンこ あぶら さとう でんぶ じゃがいも	きゃべつ にんじん ねぎ こまつな
3	金	ぶんかのひ							
6	月	むぎごはん		サケのちゃんちゃんやき さつまサラダ あぶらあげのみそしる	584	26.4	ぎゅうにゅう サケ みそ わかめ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう バター さつまいも ノンエッグマヨネーズ	きゃべつ たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり ねぎ
7	火	ガーリック トースト		しゅんやさいのシチュー りんご	526	17.0	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	しょうパン オリーブオイル あぶら はくりきこ さつまいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん はくさい りんご
8	水	れんごんの きんぴらごん (むぎごはん)		いいはのひ(11月) こんだて れんごんのきんぴらごんのぐ カルシウムたっぷりみそしる	544	21.8	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも ごま	れんごんにんじん だいこん ねぎ こまつな
9	木	きたちと トマトカレー		さいたまけん きょうどりようり きだちとトマトカレーのルー コーンときゃべつのサラダ	623	20.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ オリーブオイル はくりきこ あぶら ごまあぶら	トマトかん たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン
10	金	ターメリック ライス		トキハソースを使ったミートライス ミートライス やさしいスープ ぶどうゼリー	609	23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく みそ チーズ ベーコン かんてん	こめ あぶら オリーブオイル さとう パター	しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト きゃべつ ぶどうジュース
13	月	ひがしまつやま の やきとりごん (むぎごはん)		さいたまけん きょうどりようり ひがしまつやまのやきとりごんのぐ はくさいのスープ かき	613	26.0	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶ	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい かき
14	火	けんみんのひ							
15	水	ちらしめし		七五三おいおいこんだて すましじる キャロットオレンジゼリー	544	27.9	ぎゅうにゅう サケフレーク のり わかめ タイ かんてん	こめ さとう	こまつな えのき しだいけ ゆず みつば にんじん みかんジュース みかんかん
16	木	しゅうらん いろうごん		しきし ことりようり しゅうらんいろはうごんのスープ れんごんのいそべあげ ぐだくさんきんぴら	523	20.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ わかめ とうろごんぶ さくらえび あおのり さつまあげ	うどん はくりきこ あぶら こんにゃく さとう ごま	ねぎ れんごんにんじん あかピーマン
17	金	しゃくしな ごはん		さいたまけん きょうどりようり・ししよくかい ゼリーフライ いものじる	554	20.6	ぎゅうにゅう じゃこ おから とうふ みそ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら はくりきこ	しゃくしな にんじん ねぎ たまねぎ こまつな
20	月	むぎごはん		サンマをかうこよくだべよう・しょういくのひこんだて サンマのしおやき だいこんおろし けんちんじる	527	22.4	ぎゅうにゅう サンマ あぶらあげ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら	だいごんにんじん ごぼう ねぎ
21	火	かてめし		さいたまけん きょうどりようり みそポテト かわじまごじる	585	20.6	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうふ みそ だいす とうにゅう	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも はくりきこ でんぶ さとう	ごぼう しだいけ にんじん さやいんげん だいごん ねぎ
22	水	カレーパン		ABCスープ みかん	538	20.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	こどもパン あぶら はくりきこ パンこ オリーブオイル アルファベットマカロニ さと う	たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム きゃべつ トマトかん パセリ みかん
23	木	きんろうかんしゃのひ							
24	金	むぎごはん		とりにくのごまだれかけ みずなのサラダ さつまじる	541	25.7	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら さつまいも こんにゃく	しょうが みずな もやし にんじん コーン はくさい だいごん ねぎ
27	月	トーフ ラーメン (ちゅうかめん)		さいたまけん きょうどりようり トーフラーメンのスープ てづくりシュウマイ	619	32.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶ シュウマイのかわ	にんにく しょうが にんじん しいたけ だけのこ ねぎ きゃべつ たら たまねぎ
28	火	むぎごはん		やさいとひきにくのみそいため ちゅうかうらやさいスープ	577	27.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし れんごん だいごん チンゲンサイ
29	水	てりやき チキンバス		いいつなまのりごん カリカリピーンズサラダ いっぴなまのりごん	629	27.5	ぎゅうにゅう とりにく のり だいす	スパゲッティ オリーブオイル さとう でんぶ あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう きゃべつ にんじん だいごん りんご
30	木	ちゅうかどん (ごん)		ちゅうかどんのぐ ちゅうかスープ ペにマドンナ	503	21.3	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	しょうが にんにく しだいけ にんじん たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ ペにマドンナ

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。



※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。