令和６年度　志木市立志木第二小学校

11月（がつ）　予定献立表（よていこんだてひょう）

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、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
	11月は「彩の国ふるさと給食月間」 第3週目の地場産物活用強化ウィークを中心に、 埼玉県や志木市にゆかりのある献立（★がついた献立）を予定しています。 7日（木）ミートライス 11日（月）しゃくし菜ごはん、ゼリーフライ、鋳物汁 12日（火）東松山の焼き鳥丼 13日（水）舟運いろはうどん 18日（月）わらじカツ 20日（水）小江戸カレーライス 27日（水）かてめし、みそポテト、川島呉汁 28日（木）トーフラーメン		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。 表示の説明　上の段の数字　エネルギーkcal 一一　下の段の数字　たんぱく質　g　一一 【あか】おちにからだをつくるしょくひん 【きいろ】おちにねつやちからになるしょくひん 【みどり】おちにからだちょうしをととのえるしょくひん	1 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日
4 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	5 てりやきチキンパスタ　パリパリサラダ　牛乳 あお　みどり 569kcal 26.1g きゅうにゅう とりにく のり スパゲティ さとう オリーブオイル ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら しょうが にんにく とうがらし たまねぎ ごぼう きゃべつ にんじん こまつな	6 やさいとひきにくのみそいため　むぎごはん　ちゅうかふうやさいスープ　牛乳 みどり　あお　ピンク 552kcal 26.1g きゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし れんこん だいこん チンゲンサイ	7 ぶどうゼリー　牛乳 ★ミートライス（ターメリックライス）　やさいスープ あお　ピンク しきし ごとうちグルメ　529kcal 19.6g きゅうにゅう ぶたにく きゅうにく みそ チーズ ベーコ ンかんてん セラチン こめ あぶら さとう オリーブオイル バター しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトペースト きゃべつ ぶどうジュース	8 みかん　牛乳 れんこんのきんぴらどん（むぎごはん）　カルシウムたっぷりみそしる あお　ピンク 603kcal 22.8g きゅうにゅう 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 れんこん にんじん だいこん ねぎ こまつな みかん
11 ★ゼリーフライ　牛乳 ★しゃくしなごはん　★いものじる みどり　あお　ピンク さいたまけん きょうどりょうり　537kcal 19.9g きゅうにゅう じゃこ おから とうふ みそ こめ こまあぶら 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	12 かき　牛乳 ★ひがしまつやまのやきとりどん（むぎごはん）　はくさいのスープ みどり　あお　ピンク さいたまけん きょうどりょうり　568kcal 25.6g きゅうにゅう 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 でんぷん しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい かき	13 牛乳 れんこんのいそべあげ　★しゅううんいろはうどん （うどん）　あお　ピンク　（スープ） しきし ごとうちグルメ　489kcal 17.6g きゅうにゅう あぶらあげ さくらえび あおのり うどん はくりきこ あぶら ねぎ にんじん こまつな れんこん	14 	15 とりのからあげ　牛乳 （のり）　セルフてまきずし（ちらしずし）　すましじる みどり　あお　ピンク 七五三（しちごさん）　おいわいこんだて　523kcal 31.5g きゅうにゅう とりにく サケフレーク のり わかめ たい こめ さとう でんぷん あぶら こまつな しょうが えのき　しいたけ ゆず みつば
18 ①むぎごはん ②ボイルやさい ③カツ（２枚） 牛乳 ★わらじカツどん　じゃがいものみそしる あお　ピンク さいたまけん きょうどりょうり　582kcal 29.1g きゅうにゅう 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 でんぷん じゃがいも きゃべつ にんじん ねぎ こまつな	19 とりのこうみやき　はくさいとかぶのあえもの　牛乳 むぎごはん　けんちんじる みどり　あお　ピンク しょくいくのひ こんだて　483kcal 25.5g きゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも あぶら にんにく はくさい かぶ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	20 なし　牛乳 ★こえどカレーライス（むぎごはん）　コーンときゃべつのサラダ みどり　あお　みどり さいたまけん きょうどりょうり　600kcal 17.2g きゅうにゅう とりにく こめ むぎ あぶら さつまいも はくりきこ ごまあぶら しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ きゅうり コーン なし	21 しろみさかなのゆずみそかけ　きのこのサラダ　牛乳 むぎごはん　かぶのみそしる みどり　あお　ピンク 571kcal 23.7g きゅうにゅう メルルーサ みそ あぶらあげ こめ むぎ でんぷん あぶら さとう オリーブオイル ゆず きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ えのき にんにく かぶ ほうれんそう	22 りんご　牛乳 スイートポテトトースト　しゅんやさいのシチュー みどり　あお　ピンク 609kcal 18.3g きゅうにゅう なまクリーム とりにく しょくパン さつまいも バター さとう あぶら はくりきこ たまねぎ にんじん はくさい りんご
25 あきやさいのあまずあんかけ　牛乳 てづくりなめたけ　むぎごはん　こんさいのごまみそしる あお　みどり　ピンク 610kcal 24.0g きゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ こめ むぎ さとう でんぷん あぶら さつまいも じゃがいも ごま えのき しょうが にんじん ピーマン れんこん ごぼう だいこん たまねぎ	26 ぺにマドンナ　牛乳 ちゅうかどん（ごはん）　ちゅうかスープ あお　ピンク 509kcal 21.5g きゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらのたまご とりにく こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ ぺにマドンナ	27 牛乳 ★みそポテト　★かてめし　★かわじまごじる みどり　あお　ピンク さいたまけん きょうどりょうり　581kcal 20.6g きゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうふ だいず 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 でんぷん ごぼう しいたけ にんじん さやいんげんだいこん ねぎ	28 てづくりシュウマイ　牛乳 ★トーフラーメン（ちゅうかめん）　（スープ） みどり　あお　ピンク さいたまけん きょうどりょうり　578kcal 29.6g きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ちゅうかめん こまあぶら さとう でんぷん ラーゆ シュウマイのかわ にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ きゃべつ にら たまねぎ	29 サケのちゃんちゃんやき　さつまいものサラダ　牛乳 むぎごはん　ぐだくさんみそしる あお　みどり　ピンク 569kcal 28.2g きゅうにゅう 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