



8月・9月の予定献立表



令和4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)	おもにからだのちようしを ととのえるしょうひん(緑)
		しゅしやく	のみもの					
8/31	水	ガーリックライス	ハッシュドポーク こまつなサラダ	629	20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ オリーブオイル あぶら さとう はくりきこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな えだまめ きゃべつ レモンかじゅう
9/1	木	サクチャーハン	ハムサラダ とりにくとやさいのスープ	514	27.1	ぎゅうにゅう サケ ハム とりにく わかめ	こめ ごまあぶら	えだまめ ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん ほうれんそう
2	金	ひじきごはん	とうがんのわふうグラタン すましじる	605	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 でんぷん 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	月	むぎごはん	なつそぼろどんのぐ とんじる なし	538	20.4	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 なし
6	火	うどん	てんぷらうどんのスープ もずくとさつまいもてんぷら もやしとさきゅうりのあえもの	601	20.4	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく わかめ	うどん さつまいも はくりきこ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ こまつな しいたけ もやし きゅうり
7	水	セルフフィッシュパーカー(子どもパン)	しろみぎかなのフライ なつこのさっぱりポトフ	579	31.9	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく ベーコン ウインナー	こどもパン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム きゃべつ パセリ
8	木	むぎごはん	ぶたキムチチーズいため もやしののりあえ わかめスープ	523	25.9	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ のり わかめ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう ごま	キムチ たまねぎ もやし コーン にんじん
9	金	ちようようのせつく・じゅうごや こんだて くりごはん	とりのからあげ おつきみじる	675	29.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ ぶたにく	こめ くり でんぷん あぶら しらたまこ ごまあぶら	しめじ にんじん しょうが かぼちゃ ごぼう ねぎ こまつな
12	月	むぎごはん	ぶたにくのみぞれどんのぐ じゃがいものみそじる れいとうみかん	605	25.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが だいこん ばんのうねぎ たまねぎ れいとうみかん
13	火	じゅうしい	ゴーヤのフリッター もずくスープ	495	19.4	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 なら ゴーヤ ねぎ
14	水	スパゲティ	きのこミートソーススパゲティ チキンサラダ シャインマスカット	591	25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく	スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん しめじ エリンギ きゃべつ もやし だいこん シャインマスカット
15	木	むぎごはん	サバのしおやき れんこんのきんぴら わかめのみそじる	513	25.1	ぎゅうにゅう サバ わかめ みそ	こめ むぎ こんにゃく ごまあぶら さとう ごま	れんこん ごぼう にんじん ねぎ だいこん
16	金	うんどうかいおうえん こんだて むぎごはん	チキンカツカレーのルウ チキンカツカレー コーンのサラダ	773	34.5	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
17	土	うんどうかい 						
19	月	けいろうひ						
20	火	しよくいくのひ こんだて むぎごはん	ありのみソテー むげんピーマン とうがんのみそじる	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 レモンかじゅう ピーマン たまねぎ とうがん ねぎ こまつな
21	水	むぎごはん	マーボナスどんのぐ たたききゅうり はちみつレモンゼリー	555	19.4	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま はちみつ	なす しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ なら きゅうり レモンかじゅう
22	木	ふりかえきゅうぎょうび						
23	金	しゅうぶんのひ						
26	月	むぎごはん	つゆだくぎゅうどんのぐ じゃがもちじる 	594	24.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ しらたき さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな
27	火	あんかけやきそば	あんかけやきそばのぐ イカのかりんあげ きよほう	567	30.3	ぎゅうにゅう ぶたにく えび イカ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ ただのこ きゃべつ もやし きよほう
28	水	むぎごはん	てつくりなめたけ ホイコーロー だいこんとこまつなのみそじる	616	24.6	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 でんぷん	えのき ねぎ にんにく きゃべつ ピーマン あかピーマン しいたけ だいこん たまねぎ こまつな
29	木	わかめごはん	サケのみみじやき じゃがいものきんぴら こじる	595	31.3	ぎゅうにゅう たきこみわかめ サケ あぶらあげ だいす みそ	こめ むぎ ごま マヨネーズ じゃがいも あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん しめじ はくさい
30	金	むぎごはん	ちくわとごぼうのあまからどんのぐ あつあげのみそじる	537	20.0	ぎゅうにゅう ちくわ なまあげ みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	あかピーマン ごぼう しょうが にんじん きゃべつ ねぎ

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。