



11月の予定献立表



平成27年度

『彩の国ふるさと給食月間』です

志木市立宗岡第四小学校

日	曜	こんだてめい		Kcal	g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(き)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(みどり)	
		しゅしょく	のみもの						
1	日	むぎごはん	のむ ヨーグルト	655	17.4	はっこうにゆう とりにく	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ナタデココ こんにやくダイス	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご トマトかん みかんかん バインかん おうとうかん	
2	月	ふいかえきゅうじつ							
3	火	ぶんかのひ							
4	水	ごはん	まほうにゅう	566	18.1	ぎゅうにゆう ぶたにく	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にら にんじん たまねぎ キムチ にんにく ねぎ だいこん	
5	木	はいがまいごはん		595	18.2	ぎゅうにゆう ぶたにく あかみそ ワカメ	はいがまい さとう でんぶん あぶら ごまあぶら しろごま	あおピーマン しょうが にんじん にんにく ほししいたけ ねぎ たけのこ みかん	
6	金	スパゲティ		600	19.3	ぎゅうにゆう まぐろかん のり	スパゲティ さつまいも でんぶん こむぎこ しろごま くるごま あぶら オリーブオイル	だいこん だいこんのは にんにく	
9	月	ごはん		618	22.4	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ あかみそ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら はるさめ	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	
10	火	ごはん		584	22.3	ぎゅうにゆう ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ みそ ひじき	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ だいこん ごぼう	
11	水	ごはん		588	19.4	ぎゅうにゆう ぶたにく やきとうふ	こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ はくさい とうもろこし にんにく しょうが りんご	
12	木	ピラフ		558	17.9	ぎゅうにゆう ウイナー ひじき あぶらあげ	こめ さとう バター しろごま ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム きゅうり もやし	
13	金	ごはん		661	28.3	ぎゅうにゆう いわし たいす こおりとうふ みそ ちりめんじゃこ	こめ でんぶん さとう あぶら しろごま	にんじん しょうが ごぼう だいこん	
16	月	ごはん		624	20.8	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ おから みそ たまご	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ さつまいも あぶら しろごま	にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん	
17	火	まっちゃんパン		621	18.1	ぎゅうにゆう とりにく	まっちゃんパン こむぎこ はるさめ バター あぶら ごまあぶら	ブロッコリー にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ	
18	水	ごはん		630	26.7	ぎゅうにゆう とりにく ワカメ とうふ たまご	こめ こむぎこ パンこ あぶら しろごま	ほうれんそう にんじん おちやのは もやし	
19	木	ごはん		593	27.1	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ みそ たいす とうふ	こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら しろごま なしのムース	にんじん しょうが にんにく ねぎ りんご	
20	金	ちゅうかめん		664	24.3	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ みそ	ちゅうかめん さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが ねぎ	
23	月	きんろうかんしゃのひ							
24	火	コッパパン	のむ ヨーグルト	647	17.8	のむヨーグルト とりにく スキムミルク なまクリーム	パン じゃがいも こむぎこ こんにやく さとう あぶら バター ごまあぶら しろごま	にんじん たまねぎ とうもろこし ごぼう パセリ	
25	水	ごはん		597	25.8	ぎゅうにゆう まさば みそ	こめ でんぶん あぶら	にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ はくさい だいこん もやし	
26	木	ごはん		566	20.0	ぎゅうにゆう ぶたにく たいす	こめ バター あぶら	にんじん にんにく キャベツ たまねぎ パセリ トマトかん	
27	金	うどん		621	22.5	ぎゅうにゆう あぶらあげ こんぶ チーズ たまご	うどん じゃがいも でんぶん あぶら	にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	
30	月	ごはん		581	23.5	ぎゅうにゆう ハム ぶたにく パルメザンチーズ たまご	こめ こむぎこ パンこ こんにやく しろごま さとう あぶら ごまあぶら	だいこん ねぎ キムチ キャベツ とうもろこし はくさい ほうれんそう ほししいたけ	

- おはしとマスクは毎日持ってきてください。
- 食材料の都合により献立が変わることがあります。
- 1日3度の食事をしっかりと1日元気に過ごしましょう！

11月の給食費集金
日時：11月4日(水)
おつりのないようにご協力よろしくお願いします。