



8月の予定献立表



平成27年度

志木市立宗岡第四小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 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)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
27	木	ごはん 	ぎょうじゅう ミルク	ぶたキムチどん ワカメスープ れいとうみかん	570	22.1	ぎょうじゅう ぶたにく わかめ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん にら たまねぎ キムチ にんにく ねぎ れいとうみかん
28	金	ごはん 	ミルク	パエリア かいそうサラダ にらたまスープ	503	18.4	ぎょうじゅう いか ウィンナー かんてん かいそう たまご	こめ さとう でんぷん バター ごま オリーブオイル あぶら ごまあぶら	にんじん にら たまねぎ ねぎ にんにく あかピーマン グリンピース マッシュルーム とうもろこし きゅうり
31	月	くろパン 	ミルク	モロッコりょうりアレンジメニュー クスクス とりとやさいのにこみ にんじんサラダ	511	18.7	ぎょうじゅう とりにく	くろパン クスクス さとう オリーブオイル	にんじん ピーマン たまねぎ なす スッキーニ にんにく とまとかん パセリ



9月の予定献立表



日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 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)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	火	ごはん 	ミルク	ジャンバラヤ とうがんスープ なし	509	18.6	ぎょうじゅう ベーコン むきえび とりにく	こめ バター ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ とうもろこし ねぎ とうがん なし
2	水	はいがまいごはん 	ミルク	てづくりふりかけ しろみざかなのパンこやき みそしる	504	27.6	ぎょうじゅう ホキ ちりめんじゃこ あおのり みそ パルメザンチーズ	はいがせいまい さとう パンこ ごま オリーブオイル	にんじん きゃべつ ねぎ パセリ
3	木	ごはん 	ミルク	けいはん えだまめとイカのかきあげ	522	22.4	ぎょうじゅう とりにく えだまめ いか たまご	こめ さとう こむぎこ あぶら	にんじん ばんのうねぎ たくあん ほししいたけ たまねぎ とうもろこし
4	金	スパゲティ 	ミルク	ベーコンとナスのトマトスパゲティ だいがくいも	646	20.1	ぎょうじゅう ベーコン パルメザンチーズ	スパゲティ さつまいも さとう オリーブオイル あぶら ごま	なす にんにく とうがらし トマトかん
7	月	パン 	コーヒー ぎょうじゅう	4年生リクエストメニュー ロールパン マカロニグラタン ワンタンスープ	673	22.2	コーヒーぎょうじゅう むきえび とりにく ぎょうじゅう ミックスチーズ	パン こむぎこ ワンタンのかわ バター ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい グリンピース
8	火	ごはん 	ミルク	きのこごはん ゆでぶたとやさいのてづくりボンすあえ みそしる	504	27.3	ぎょうじゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら	にんじん ぶなしめじ ねぎ まいたけ しょうが キャベツ もやし レモン
9	水	ごはん 	ミルク	マーボーナス ちゅうかスープ	524	19.5	ぎょうじゅう ぶたにく みそ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん にら なす チンゲンサイ ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ
10	木	ごはん 	ミルク	ゆかりごはん きゅうりのなんばんづけ さけのバジルやき みそしる	501	25	ぎょうじゅう さけ みそ パルメザンチーズ	こめ さとう ごまあぶら マヨネーズ	にんじん ゆかり きゅうり にんにく だいこん ねぎ
11	金	うどん 	ミルク	とりなんばんうどん みそポテト	589	21.3	ぎょうじゅう とりにく みそ	うどん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ ほししいたけ
14	月	ごはん 	ミルク	キムたくごはん パリパリサラダ ABCスープ	506	18.3	ぎょうじゅう ぶたにく	こめ ワンタンのかわ マカロニ ごまあぶら あぶら	にんじん キムチ たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ
15	火	ごはん 	ミルク	ハムピラフ かぼちゃのサラダ モロヘイヤのスープ	506	17.5	ぎょうじゅう ハム	こめ バター マヨネーズ ごまあぶら	にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ しいたけ モロヘイヤ
16	水	ちゅうかめん 	ミルク	ごまだれひやしちゅうか ツナポテト	720	28.8	ぎょうじゅう とりにく ツナ みそ	むしちゅうかめん さとう じゃがいも ごま ねりごま ごまあぶら マヨネーズ	にんじん きゅうり もやし たまねぎ マッシュルーム ねぎ しょうが
17	木	ごはん 	ミルク	ギョウザどん のりあえ ちゅうかふうコーンスープ	549	24.7	ぎょうじゅう ぶたにく のり	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ もやし にら しょうが にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし
18	金	むぎごはん 	のむ ヨーグルト	からあげカレー フローズンゼリー	661	24.3	はっこうじゅう とりにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ でんぷん バター あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく すりおろしりんご とまとかん フローズンゼリーなつみ
19	土	うんどうかい							
21	月	けいろうのひ							
22	火	こくみんのきゅうじつ							
23	水	しゅうぶんのひ							
24	木	ごはん 	ミルク	じゅうごやメニュー うめわかめごはん とんぷらとかぼちゃてん さといものみそしる つきみだんご	656	24.7	ぎょうじゅう ぶたにく あぶらあげ みそ あおのり わかめ たまご	こめ こむぎこ さといも あぶら つきみだんご	かぼちゃ にんじん にんにく しょうが ねぎ うめぼし
25	金	おべんとうのひ							
28	月	ふりかえきゅうじつ							
29	火	ごはん 	ミルク	すぶた ホタテのスープ	542	20.0	ぎょうじゅう ぶたにく ホタテかん	こめ でんぷん さとう あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ
30	水	ごはん 	ミルク	さんまのつつに ごまあえ みそけんちんじる	615	27.4	ぎょうじゅう さんま とうふ みそ こんぶ	こめ さとう こんにゃく ごま あぶら	さやいんげん にんじん しょうが もやし ごぼう だいこん

- 9月14日～18日は、運動会頑張れメニューとして、もう一度食べたいとの声があった人気メニューを取り入れました！しっかり食べてがんばれー！
- 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。

9月の給食費集金

日時：9月2日(水) おつりのないようにご協力よろしくお願いします。

きゅうしょくもくひょう

★姿勢よく上手に食べよう★

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