



10月の予定献立表



令和3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 しょうひん(あか)		おもになつやちからになる しょうひん(き)		おもにからだのちようしを ととのえるしょうひん(みどり)	
		しゅじょく	のみも			お か す					
1	金	かつおめし		528	24.7	ぎゅうにゅう	かつお	こめ	さんおんとう	ばんのうねぎ	しょうが
4	月	ケチャップライス		569	23.7	ぎゅうにゅう	ツナ	こめ	むぎ あぶら	にんにく	たまねぎ
5	火	むぎごはん		553	30.3	ぎゅうにゅう	さば	こめ	むぎ	さんおんとう	しょうが
6	水	こんぶごはん		580	25.9	ぎゅうにゅう	こんぶ	こめ	むぎ あぶら	にんじん	たまねぎ
7	木	むぎごはん		571	24.4	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	むぎ	こまあぶら	にんにく
8	金	パエリア		539	23.1	ぎゅうにゅう	ウィンナー	こめ	オリーブオイル	しょうはくとう	パブリカ
11	月	あきのピザトースト		520	25.1	ぎゅうにゅう	ハム	パン	あぶら	じゃがいも	たまねぎ
12	火	ごはん		609	28.5	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	こむぎ	パン	キャベツ
13	水	ごはん		647	28.2	ぎゅうにゅう	とり	こめ	むぎ	あぶら	たまねぎ
14	木	むぎごはん		590	26.8	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	むぎ	さんおんとう	たまねぎ
15	金	くりときのこまぜごはん		617	24.9	ぎゅうにゅう	とり	こめ	あぶら	くり	にんじん
18	月	ふりかえきょうぎょうび									
19	火	ちゅうかめん		577	22.5	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ちゅうかめん	あぶら	でんぷん	もやし
20	水	ごはん		606	31.0	ぎゅうにゅう	とり	こめ	でんぷん	あぶら	ねぎ
21	木	むぎごはん		587	26.8	ぎゅうにゅう	とり	こめ	むぎ	でんぷん	しょうが
22	金	あきのガーリックピラフ		608	25.3	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	あぶら	かぼちゃ	にんにく
25	月	うどん		630	22.8	ぎゅうにゅう	ぶたにく	うどん	さんおんとう	でんぷん	にんじん
26	火	むぎごはん		572	29.6	ぎゅうにゅう	さんま	こめ	むぎ	あぶら	だいこん
27	水	まぜこみピンパ		579	21.1	ぎゅうぎゅう	ぶたにく	こめ	むぎ	あぶら	にんじん
28	木	むぎごはん		619	31.1	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	むぎ	さんおんとう	ねぎ
29	金	スパゲッティ		602	27.4	ぎゅうにゅう	えび	スパゲッティ	オリーブオイル	あぶら	にんじん

★食材の都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

- 今月は、1日が減塩献立になっています。
- 8日は“自に優しい献立”です。
- 15日は“十三夜献立”です。
- 26日は“さんまをかつこよくたべよう！献立”です。
- 29日は“ハロウィン献立”です。
- 1日3度の食事をしっかりと、元気に過ごしましょう！



きゅうしょくもくひょう

にほん しょくぶん か し

日本の食文化を知ろう

10月の給食費引き落とし 4,400円
 日時：10月15日(金) 予備日：10月29日(金)
 前日までにご準備よろしくお願ひします。
 給食停止があった方は減額された金額での引き落としとなります。

十五夜と対をなすのが十三夜です。この2つを合わせて「2夜の月」というそうです。十五夜は収穫した芋を供えることから「芋名月」ともいいますが、十三夜は栗や豆の収穫時期のため、「栗名月」「豆名月」ともいいます。15日(金)は、栗が入ったまぜごはん、あべかわ団子が給食にです。