



11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)		おもにねつやちからになる 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	月	むぎごはん		582	27.4	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	むぎ	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	キャベツ	ほうれんそう	しいたけ	しめじ	えのきたけ	ほんのうねぎ		
2	火	ちゅうかふうおこわ		555	23.6	ぎゅうにゅう	ぶたにく	クリスタルライス	ごまあぶら	にんじん	しいたけ	たけのこ	たまねぎ	けんこん	しょうが	ねぎ	はくさい				
3	水	ぶんかのひ																			
4	木	オーロラトースト		600	27.2	ぎゅうにゅう	チーズ	パン	マヨネーズ	いとこんにゃく	もやし	キャベツ	こまつな	いんげんまめ	たまねぎ	はくさい	にんじん	パセリ			
5	金	むぎごはん		585	26.3	ぎゅうにゅう	さば	こめ	むぎ	しょうが	にんにく	ねぎ	はくさい	ごぼう	にんじん	たけのこ	だいこん	ほんのうねぎ			
8	月	スパゲッティ		645	25.5	ぎゅうにゅう	ぶたにく	スパゲッティ	オリーブオイル	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	セロリー	パプリカ	トマト	きゅうり	キャベツ	りんご		
9	火	むぎごはん		575	22.6	ぎゅうにゅう	ちくわ	こめ	むぎ	ごぼう	しょうが	ねぎ	こまつな								
10	水	むぎごはん		524	27.9	ぎゅうにゅう	あかうお	こめ	むぎ	しょうが	キャベツ	にんじん	だいこん	ばんのうねぎ							
11	木	ぶたとネギのたまごごはん		552	25.0	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	あぶら	にんにく	しょうが	ねぎ	にんじん	しめじ	さいやいんげん	りんご	こまつな				
12	金	むぎごはん		648	24.6	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	むぎ	たまねぎ	キムチ	にら	にんじん	にんにく	ねぎ	しいたけ	キャベツ	かき			
15	月	ちゅうかめん		606	26.0	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ちゅうかめん	さんおんとう	にんにく	しょうが	ねぎ	にんじん	こまつな							
16	火	しゃくしなごはん		579	28.2	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	パン	しゃくしな	ねぎ	つきこんにゃく	こまつな	はくさい							
17	水	ごはん		597	24.8	ぎゅうにゅう	とり	こめ	むぎ	たまねぎ	にんにく	しょうが	にんじん	しめじ	マッシュルーム	きゅうり	キャベツ				
18	木	かてめし		598	24.8	ぎゅうにゅう	とり	こめ	あぶら	にんじん	ごぼう	しいたけ	ねぎ	ブロッコリー	だいこん	こまつな					
19	金	むぎごはん		584	30.9	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	むぎ	しょうが	にんにく	ねぎ	りんご	にんじん	だいこん	すいき	こまつな				
22	月	ごはん		628	27.6	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	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	きくらげ	こまつな	ねぎ	キムチ	だいこん	にら
23	火	きんろうかんしゃのひ																			
24	水	むぎごはん		540	31.7	ぎゅうにゅう	さけ	こめ	むぎ	だいこん	にんじん	さいやいんげん	しょうが	はくさい	しいたけ	ほうれんそう	ねぎ				
25	木	ごはん		569	25.3	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	あぶら	しょうが	にんじん	たまねぎ	たけのこ	しいたけ	さいやいんげん						
26	金	まぜこみビビンバ		667	40.7	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	むぎ	にんじん	もやし	チンゲンサイ	ぜんまい	しょうが	たまねぎ	ほんのうねぎ	にんにく	はくさい	だいこん	にら	
29	月	うどん		586	25.5	ぎゅうにゅう	あぶら	うどん	こむぎ	ねぎ	れんこん	にんじん	こんにゃく	あかピーマン	かぶ	こまつな					
30	火	むぎごはん		633	22.3	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	むぎ	たまねぎ	にんにく	にんじん	マッシュルーム	トマト	キャベツ	とうもろこし	まっちゃん				

★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、10日が減塩献立になっています。 →
- 12日は果物の柿がです。

あまり食べる機会がない食材は急なアレルギー発症の可能性
があります。ご家庭で1度試していただくことをオススメします。

- 24日は、『和食の日献立』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！

今月は『彩の国ふるさと給食月間』です

給食では「地場産物活用強化ウィーク」の15日(月)～19日(金)を中心に埼玉の郷土料理を献立にとり入れました。調理員さんが真心込めて作ってくださいます。感謝の気持ちでいただきます。

きゅうしょくもくひょう

ち い き し ゅ く ぶ ん か ひ き つ
地域の食文化を引き継ごう

11月の給食費引き落とし 4,400円

日時：11月15日(月) 予備日：11月30日(火)

前日までにご準備よろしくお願ひします。
給食停止があつた方は減額された金額での引き落としとなります。