



9月 よていこんだてひょう

志木市立宗岡小学校

8・9月の給食目標 「しせいよくじょうずにたべよう」

令和6(2024)年度

げつようび			かようび			すいようび			もくようび			きんようび		
2 からあげ なつのさわやかずし わかめのすましじる			3 ひみつのフルーツポンチ むぎごはん スープカレー			4 きなコロン キムパふうまぜごはん クッパスープ			5 さばのみぞれがけ いそのかあえ ごはん さつまじる			6 ジャンボぎょうざ ちゅうかめん とんこつラーメンのしる		
600kcal 26.1g			617kcal 21.5g			570kcal 22.7g			635kcal 27.9g			670kcal 26.4g		
ぎゅうにゅう とりこ わかめ	みょうが しょうが きゅうり えのきだけ にんじん にんにく	こめ さとう かたくりこ はくりきこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりこ	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ トマトかん なす にんじん とうかん あおピーマン レモンかじゅう わなしかん パインかん おうとうかん	こめ おおむぎ さんおんとう じゃがいも グラニューとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ たまご こおりどうふ かんこくり	にんにく にんじん こまつな だいこん たくあん キャベツ	こめ ごま おおむぎ さとう あぶら かたくりこ さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう まさば とりこ あかみそ しろみそ きざみのり	もやし たまねぎ しょうが だいこん こまつな キャベツ にんじん ほししいだけ	こめ かたくりこ はくりきこ さつまいも ごんにやく ごんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ しょうが にんにく ばんのうねぎ ほししいだけ	ちゅうかめん ラード ごまあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ あぶら
9 ふるふるゼリー きくのはなごはん とんじる			10 あじのたつたあげ てづくりなめたけ ごはん なまあげのみそしる			11 しおこんぶあえ ごはん とりのさっぱり			12 なし トマトスパゲティ パリパリサラダ			13 だいこんときゅうりのごまずあえ ぎょうざどん ぐだくさんスープ		
549kcal 24.3g			516kcal 26.1g			552kcal 24.3g			555kcal 21.8g			572kcal 25.7g		
ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ ぶたにく あかみそ しろみそ	にんじん きくのり こまつな ごぼう だいこん ぶどうジュース	ねぎ なす さといも さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう まあじ なまあげ ワカメ しろみそ あかみそ	しょうが にんにく えのきだけ こまつな ねぎ	こめ かたくりこ さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう とりこ なまあげ しおこんぶ	ぶなしめじ ねぎ にんじん とうがん かぶ キャベツ	こめ さとう さんおんとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン やりいか えび	にんにく なす トマトかん トマト パセリ キャベツ こまつな なし	スパゲティ オリーブオイル ワントンの皮 さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	にんにく しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんじん	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま
 敬老の日 けいろうのひ			17 てづくりあべかわだんご(ひとり2こ) きんぴらずし さといものみそしる			18 パンチビーンズ ナシゴレン ソトアヤム			19 さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの さつまいもごはん しめじのみそしる			20 オムレツ(チキンライスのうえにのせてオムライス にしてたべてください) チキンライス ABCスープ		
658kcal 26.1g			570kcal 24.2g			550kcal 27.0g			598kcal 26.1g			598kcal 26.1g		
ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ とうふ あかみそ しろみそ	こぼろ ねぎ にんじん かんぴょう しょうが だいこん こまつな	こめ さとう さといも しらたまこ さんおんとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ たまご だいず ひよこめ えび	にんにく もやし たまねぎ にんじん あかピーマン にんじん マッシュルーム	こめ おおむぎ はるさめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ あかみそ しろみそ	にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな きりぼしだいこん ねぎ	こめ さつまいも さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご プロセスチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトかん グリーンピース	こめ あぶら バター さんおんとう マカロニ	ぎゅうにゅう たまご プロセスチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトかん グリーンピース	こめ あぶら バター さんおんとう マカロニ
 秋分の日 振替休日 しゅうぶんのひのふりかえきゅうじつ			24 のりしおだいず うどん おきなわそばふうしる			25 しおだれきゅうり ごはん こうやどうふのたまごとし			26 てつぶんたっぷりサラダ ごはん ソースにくじゃが			27 まるごとたべられるさんまのつに むぎごはん さつまいものみそしる		
570kcal 28.5g			525kcal 24.8g			599kcal 24.3g			594kcal 24.8g			594kcal 24.8g		
ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると あおのり	しょうが にんじん キャベツ ばんのうねぎ	うどん さんおんとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう こおりどうふ たまご しおこんぶ	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし にんにく	こめ さんおんとう さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ さやいんげん とうもろこし こまつな もやし	こめ じゃがいも ごんにやく さんおんとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ あかみそ しろみそ	しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん だいこん	こめ おおむぎ さんおんとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ あかみそ しろみそ	しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん だいこん	こめ おおむぎ さんおんとう さつまいも ごま
30 ミルクかんてん きなこがけ (クラスできなこをかけてください) ココアあげパン ポトフ			表示の説明			ことしは 9月17日が 十五夜です			おいしく減塩！ 減らソルト プロジェクト			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。 毎月塩分が少ないメニューの日はこのマークでお 知らせしています。ご家庭でも減塩を意識してみて ください。		
623kcal 26.0g			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			おもしろいから だのちやうしを ととのえる			おもしろいから だのちやうしを ととのえる			おもしろいから だのちやうしを ととのえる		
ぎゅうにゅう とりこ きなこ かんてん	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ かぶ	こめ じゃがいも あぶら さとう グラニューとう さんおんとう	おもしろいから だのちやうしを ととのえる			おもしろいから だのちやうしを ととのえる			おもしろいから だのちやうしを ととのえる			おもしろいから だのちやうしを ととのえる		