11月は

「彩の国ふるさと給食月間」です。

げつようび

プロジェクト

こめ

あぶら

じばさんぶつきょうかしゅうかん

ごまあぶら

こめこパン

はくりきこ

ごまあぶら

さとう

わらじカツ

1日おくれのしょくいくのひ・さいたまけんきょうどりょうり

はくりきこ

こんにゃく

さんおんとう

こめ おおむき

オリーブオイル

さんおんとう

じゃがいも

はくりきこ

パンこ

じょうしんこ

コーンスターチ

ブロッコリーのかおりあえ

はくさいのこんぶづけ

だいこんのみそしる

はくさい

だいこん

こまつな

チリコンカン

にんじん

たまねぎ

いものじる

たまねぎ

こまつな

にんじん

ぶなしめじ

つぶつぶコーンスープ

612kcal

25.2g

たまねぎ とまと

こまつな とうもろこし クリームコーン

キャベツ にんじん

とりにく

なまあげ

あかみそ

さんおんとう

ごまあぶら

あぶら

もやし

にんじん

だいこん

あぶらあげ

あかみそ

ねぎ

マリネサラダ

ねぎぬた

マッシュルーム

20.6g

ブロッコリー にんにく しょうが

555kca 29.4g

ねぎ

23.8g

令和5(2023)年度

おいしく減塩!

スパイスチキン

ごはん

ぎゅうにゅう

きなこあげパン

きんときまめ

しゃくしなごはん

27 しろみざかなの アクアパッツアふう

むぎごはん

ぎゅうにゅう

なまクリーム

あさり

ぎゅうにゅう

ぶたにく

わかめ

トうら

あかみそ

ノスみそ

ぶたにく

きなこ

とりにく

あかみそ

しろみそ

しおこんぶ

11月は「志木市減らソルト強化月間」 よていこんだてひょう 志木市立宗岡小学校 でもあります。 もくようび かようび すいようび きんようび ぶんかのひ 志木市で行っているおいしく減塩!減ら (8°0,4°2) きなこケーキ ソルトプロジェクトのロゴマークです。 はくさいのみそしる ぶたどん 毎月塩分が少ないメニューの日にこのマー スパゲティアラビアータ かいそうサラダ 588kcal クでお知らせしています。ご家庭でも減塩 28.2g 23.9g を意識してみてください。 あぶら バタ-しらたき ぶたにく オリーブオイル たまねき にんじん ぶたにく たまご とうふ かいそうミックス パルメザンチーズ さとう あぶら たまねぎ にんじん 6月と11月は強化月間です。 はくりきこ トマトかん きなこ ぶなしめじ はくりきこ さんおんとう キャベツ しろみそ はくさい しらたまこ とうもろこし あかみそ こまつな ごまあぶら 8 いいづなまちのりんご しろみざかなの だいずとじゃこのあまからあえ こまつなの 133 もみじやき Marine Fit ごまあえ 1254 ミートライス やさいスープ カミカミごはん ドライフードのみそしる まーぼーどうふどん レンホアタン ごはん けんちんじる (ターメリックライス) 645kcal 614kcal なかのけんいいづなまちからとどいたいんご トキハソースコラボきゅうしょく いいはのひこんだて 25.4g 23.9g 25.4g 23.9g ぎゅうにゅう こめ あぶら しょうが しょうが にんにく しょう ぎゅうにゅう こめこパン こんじん だいず するめ にんじん ねぎ オリーブオイル たまねぎ あぶら たけのこ あぶら マヨネーズ こまつな たまご とりにく あおさ キャベツ にら ぎゅうにく さんおんとう さんおんとう ごぼう はるさめ とうふ じゃがいも もやし にんじん とうふ ほししいたけ かえりにぼし ベーコン バター セロリー かたくりこ さやいんげん ぶたにく さんおんとう あぶらあげ さんおんとう ごぼう たまわぎ あぶらあげ あかみそ やきふ きゃべつ しろごま きりぼしだいこん あかみそ ごまあぶら かたくりこ こんにゃく だいこん あかみそ しろみそ しろごま こまつな りんご パルメザンチーズ グラニューとう ぶなしめじ ねぎ チョコババロア 16 ゼリーフライ 1 しゅいろのきんぴら うどん うえにれんこんの (いそべあげを こぎつねずし のせてください しゅううんいろはうどんのしる すましじる さいのくにじる かてめし 609kca 584kcal しきし Bきゅうケルメ舟遅いろはうどん しちごさんおいわいこんだて さいたまけん きょうどりょうり 21.3g 24.7g 21.6g にんじん こめ おおむき ぎゅうにゅう にんじん こんじん ねき ぎゅうにゅう さやいんげん はくりきこ ねぎ とりにく こんにゃく ごぼう こまつな さとう とりにく たまご とりにく けんみんのひ さんおんとう あぶらあげ あぶらあげ だいこん あぶらあげ こんにゃく こまつな あぶら さといも さやいんげん きょうな ねぎ わかめ あぶら さんおんとう おから さんおんとう 県民の日 なると れんこん たまねぎ なまクリーム しろごま あおのり あぶら あかみそ じゃがいも かんてん ごまあぶら しろみそ はくりきこ 22 いいづなまちのりんご みそポテト さけのちゃんちゃんやき のりのつくだに 1 きんろうかんしゃのひ かぶのしおこうじ 27 2 4 サラダ さいたまし ちゅうかめん ごはん はくさいとかぶのみそしる ハッシュドポーク とうふラーメンのしる 568kcal 628kcal ながのけんいいづなまちからとどいたいんご さいたまけん Bきゅうグルメ 29.0g 22.0g 27.4g ぎゅうにゅう こめ おおむき おおむき ぎゅうにゅう にんにく さけ バター にんじん ぶたにく バター あぶら こんにく かぶ ぶたにく じゃがいも しょうが ほしのり さんおんとう はくさい はくりきこ マッシュルーム さんおんとう とうふ レろみそ にんじん トマトかん かたくりこ かぶ さんおんとう あぶらあげ さとう こまつな はくりきこ とうもろこし キャベツ りんご あかみそ さとう ねぎ あぶら ごまあぶら しおこうじ みかん 30 ぶりのてりやき きんときまめのにもの チキンのフレークやき とりごぼうバーグ もやしのナムル 000 1 カルシウムたっぷり しゅんやさいのみそしる ごはん ハムとたまごのピラフ むぎごはん ミネストラスープ みそしる 613kcal 639kcal 表示の説明 33.4g 28.5g こめ おおむき おもにねつや ぎゅうにゅう たまご わかめ ごぼう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こめ こんじん おもにからだの こめ かたくりこ かたくりこ しょうが ぶり とうふ にんじん バター あぶら るもとになる ちからのもとになる ちょうしをととのえ たまぎ ヤロリー さとう パンこ きんときまめ たまねぎ

とりにく ハム

パルメザンチーズ

ベーコン

こまつなにんにく

コーンフレーク

じゃがいも

かぶ

こまつな