令和5(2023)年度

9月 よていこんだてひょう

志木市立宗岡小学校

おはしをただしくつかえていますか？

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび

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に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。
6月と11月は強化月間です。

ことしは9月29日が十五夜です

2学期の給食が始まります

表示の説明		
おもにからだをつくるもとになる	おもにねつやちからのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる

8/31（もくようび）
なし
トマトスパゲティ
パリパリサラダ
560kcal 24.9g

ぎゅうにゅう	スパゲティ	にんにく　パセリ
やりいか	オリーブオイル	キャベツ　なし
ベーコン	さんおんとう	トマトかん
まぐろかんづめ	ワンタンのかわ	こまつな
	あぶら	にんじん

1（きんようび）
やきのり　からあげ
なつのさわやかてまきずし
わかめのすましじる
613kcal 29.1g

ぎゅうにゅう	こめ	きゅうり
とりにく	しろごま	みょうが　しょうが
かまぼこ	でんぷん	えのきだけ
わかめ	はくりきこ	にんじん　ねぎ
やきのり	さとう	にんにく
	あぶら	

4（げつようび）
ピタサンド(ピタパン) 1～3年生ははんぶんをあおいおさらにのせてください
やきにく　サラダ
ピタパンにはさんでたべてください
コーンチャウダー
693kcal 24.6g

ぎゅうにゅう	ピタパン　はくりきこ	しょうが　にんにく
ぶたにく	じゃがいも　あぶら	たまねぎ
ベーコン	こんにゃく　バター	にんじん
なまクリーム	さんおんとう	キャベツ
	ごまあぶら	ぶなしめじ
	でんぷん	とうもろこし

5（かようび）
さばのかおりあげ　いそのかあえ
むぎごはん
さつまじる
640kcal 30.5g

ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	しょうが　にんじん
まさば　とりにく	でんぷん	だいこん　もやし
あぶらあげ	こんにゃく	こまつな　ごぼう
あかみそ　しろみそ	さつまいも	キャベツ
きざみのり	あぶら	ほししいたけ
		ばんのうねぎ

6（すいようび）
ビーンズサラダ
はちみつレモンゼリー
むぎごはん
スープカレー
641kcal 28.0g

ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	きゅうり　レモン
とりにく　ハム	オリーブオイル	しょうが　にんにく
ミックスビーンズ	さんおんとう	たまねぎ　にんじん
ひよこまめ	じゃがいも	トマトかん　なす
かんてん	あぶら　さとう	あおピーマン
	はちみつ	ぶなしめじ　キャベツ

7（もくようび）
だいこんときゅうりのゴマずあえ
ぎょうざどん
ぐだくさんみそしる
597kcal 27.8g

ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	きゅうり　ニラ
ぶたにく	あぶら　ごまあぶら	にんにく　しょうが
あぶらあげ	さとう　こんにゃく	キャベツ　たまねぎ
あかみそ	ざといも	だいこん　こまつな
しろみそ	しろごま	にんじん　えのきだけ
		ぶなしめじ

8（きんようび）
かえりにぼしとだいずのあげに
きくのはなごはん
きのこのみそしる
重陽(ちょうよう)の節句(せっく)こんだ
565kcal 29.8g

ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	きくのり
とりにく　だいず	さんおんとう	にんじん　こまつな
あぶらあげ　とうふ	あぶら	ぶなしめじ　なめこ
かえりにぼし	ごまあぶら	えのきだけ　ねぎ
あかみそ　しろみそ	しろごま	なましいたけ

11（げつようび）
トウファ
ルーローはん
とりととうがんのスープ
たいわんりょうり
706kcal 28.7g

ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	とうがん　ねぎ
ぶたにく　とりにく	でんぷん	しょうが　たまねぎ
うずらのたまご	さんおんとう	たけのこ　にんじん
かんてん	さとう	こまつな　ぶなしめじ
とうにゅう	ごまあぶら	パインかん
なまクリーム		おうとうかん

12（かようび）
ぶどう2こ
てづくりおかかふりかけ(ごはんにかけてください)
むぎごはん
ごもくに
589kcal 27.9g

ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	ごぼう　にんじん
ちりめんじゃこ	しろごま	なましいたけ
かつおぶし　だいず	さといも	れんこん
とりにく　あおのり	こんにゃく	さやいんげん
さつまあげ	さんおんとう	ぶどう
	ごまあぶら	

13（すいようび）
チーズとポテトのつつみあげ
ちゅうかめん
みそたんたんめんのしる
665kcal 28.1g

ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	にんにく　しょうが
ぶたにく	しろごま　ねりごま	ねぎ　ごぼう
あかみそ	ごまあぶら　あぶら	ほししいたけ
チーズ	じゃがいも	にんじん　もやし
	はるまきのかわ	こまつな
	はくりきこ	

14（もくようび）
ゆでぶたともやし のてづくりポンずあえ
きのこごはん
あかだしのみそしる
553kcal 30.7g

ぎゅうにゅう	こめ	ほししいたけ
あぶらあげ	さんおんとう	ぶなしめじ　まいたけ
ぶたにく	あぶら	にんじん　ねみつば
あかみそ		しょうが　あかピーマン
はっちょうみそ		きピーマン　にら
		キャベツ　レモンかじゅう
		だいこん　こまつな

15（きんようび）
しろみざかなのハーブぱんこやき
しおこんぶあえ
むぎごはん
レタススープ
520kcal 27.2g

ぎゅうにゅう	こめ	パセリ　バジル
ホキ　とりにく	おおむぎ	キャベツ　レタス
パルメザンチーズ	なまパンこ	にんじん　エリンギ
しおこんぶ	オリーブオイル	チンゲンさい
わかめ　ハム	ごまあぶら	しょうが

18（げつようび）

けいろうのひ

19（かようび）
さけのしおこうじやき　きりぼしだいこんのにもの
さつまいもごはん
かわしまごじる
しょくいくのひ・けいろうのひこんだて
576kcal 31.7g

ぎゅうにゅう	こめ　さつまいも	きりぼしだいこん
さけ	くろごま	にんじん　ねぎ
あぶらあげ	さといも　あぶら	だいこん
だいず	さんおんとう	ぶなしめじ
しろみそ	こんにゃく	こまつな

20（すいようび）
ぶどう2こ
チリドッグ
さっぱりポトフ
560kcal 27.3g

ぎゅうにゅう	コッペパン	にんにく　かぶ
ウインナー　だいず	じゃがいも	たまねぎ　セロリー
ぶたにく　チーズ	あぶら	トマトジュース
とりにく	バター	にんじん　キャベツ
ベーコン		ぶどう

21（もくようび）
きなコロン
キムパふうまぜごはん
クッパスープ
かんこくりょうり
568kcal 22.5g

ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	にんにく　にら
ぶたにく　たまご	しろごま	にんじん　だいこん
こおりどうふ	かたくりこ	こまつな
きなこ　あかみそ	さんおんとう	たくあん
かんこくのり	あぶら　でんぷん	しょうが
		キャベツ

22（きんようび）
あじのカレーあげ　てづくりなめたけ
むぎごはん
なまあげのみそしる
555kcal 30.1g

ぎゅうにゅう	こめ	しょうが
まあじ	おおむぎ	にんにく
とうふ　わかめ	でんぷん	えのきだけ
しろみそ	あぶら	こまつな
あかみそ	さんおんとう	ねぎ

25（げつようび）
なし
ガパオライス
アジアンスープ
タイりょうり
561kcal 30.1g

ぎゅうにゅう	こめ	にんにく　しょうが
ぶたにく	おおむぎ	バジル　あおピーマン
とりにく	でんぷん	あかピーマン　ねぎ
だいず	さんおんとう	にんじん　たまねぎ
とうふ	あぶら	だいこん　セロリー
		きくらげ　なし

26（かようび）
のりしおだいず
ラフテー(うどんのわきにのせてください)
うどん
おきなわそばふうしる
おきなわりょうり
621kcal 31.5g

ぎゅうにゅう	うどん	キャベツ
ぶたにく	でんぷん	にんじん
だいず	あぶら	しょうが
あおのり	さんおんとう	ばんのうねぎ
なると		

27（すいようび）
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
ちょうちょマカロニのスープ
610kcal 27.5g

ぎゅうにゅう	こめ	にんじん　たまねぎ
とりにく	あぶら	マッシュルーム
たまご	バター	グリンピース
チーズ	マカロニ	にんにく
ベーコン		キャベツ
		トマトかん

28（もくようび）
まるごとたべられるさんまのつつに　ごまあえ
むぎごはん
みそけんちんじる
608kcal 28.5g

ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	しょうが　ねぎ
さんま	しろごま	もやし　こまつな
あぶらあげ	さんおんとう	にんじん
とうふ	こんにゃく	だいこん
あかみそ　しろみそ	さといも	ほししいたけ

29（きんようび）
あべかわだんご　ひとり4こ
きんぴらずし
さといものみそしる
じゅうごやこんだて
596kcal 24.3g

ぎゅうにゅう	こめ　さとう	かんぴょう
ぶたにく	さんおんとう	ごぼう　こまつな
えだまめ　きなこ	あぶら　ごまあぶら	にんじん　ねぎ
あかみそ	さといも	しょうが
しろみそ	しらたまだんご	だいこん