



8~9月

前半の予定献立表

志木市立志木小学校

9月

はしは給食室で準備しています。



平成28(2016)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		
<p>夏野菜をもりもりたべよう</p>	<p>8月</p>	<p>31日 なつやさいのスパゲティ</p> <p>テラウエア</p>	<p>1日 なつやさいのカレーライス</p> <p>てつりふくじゅん汁</p>	<p>2日 2か-パン</p> <p>なし</p> <p>さつぱりポテト</p>		
<p>表示の説明</p> <p>上のだんの数字 エネルギーkcal → 下のだんの数字 たんぱく質 g →</p>		<p>野菜の日 南大立</p> <p>571kcal 21.5g</p>	<p>防災の日 南大立</p> <p>644kcal 18.4g</p>	<p>603kcal 26.3g</p>		
<p>おもにねつやちからのもとになるしょくひん</p> <p>おもにからだをつくるしょくひん</p> <p>おもにからだのちようしをとのえるしょくひん</p>		<p>スパゲティ</p> <p>オリーブオイル</p> <p>こめあぶら</p>	<p>きゅうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>にんにく たまねぎ</p> <p>トマト ビーマン</p> <p>スッキーニ なす</p> <p>テラウエア</p>	<p>こめ むぎ</p> <p>αかまい</p> <p>こめあぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>こめこ</p> <p>さんおんとう</p>	<p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたごまにく</p> <p>にんにく しょうが</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>トマト スッキーニ</p> <p>なす きゅうり</p> <p>きりほしたいこん</p>	<p>パン こめあぶら</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>オリーブオイル</p> <p>じゃがいも</p> <p>ウィンナー</p> <p>ひよこめめ</p>
<p>5日</p> <p>むぎごはん</p> <p>げんきもりもり たたききゅうり</p> <p>まあほうなす</p>	<p>6日</p> <p>なつのさわやか</p> <p>まごあげ</p> <p>すまし汁</p>	<p>7日</p> <p>なつやさいのミソクワン</p> <p>シャド</p> <p>ホワタン</p>	<p>8日</p> <p>たきごみ</p> <p>ピビンバ</p> <p>ヤンニョムチキン</p>	<p>9日</p> <p>わかめごはん</p> <p>きくのはな</p> <p>あひたし</p> <p>まめあげ</p>		
<p>579kcal 20.6g</p>	<p>616kcal 31.1g</p>	<p>598kcal 26.3g</p>	<p>620kcal 30.5g</p>	<p>644kcal 29.5g</p>		
<p>こめ むぎ</p> <p>こめあぶら</p> <p>さんおんとう</p> <p>でんぶん</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ら-ゆ ごま</p>	<p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたごまひきにく</p> <p>みそ</p>	<p>しょうが にんにく</p> <p>たまねぎ トマト</p> <p>なす スッキーニ</p> <p>にんじん</p> <p>えのきだけ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>シャインマスカット</p>	<p>こめ こめあぶら</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたごまひきにく</p> <p>しょうが にんにく</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>なす スッキーニ</p> <p>にんじん</p> <p>えのきだけ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>シャインマスカット</p>	<p>こめ でんぶん</p> <p>こめあぶら</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さんおんとう</p> <p>じゃがいも</p>		
<p>12日</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>ひやわのフルーツポンチ</p> <p>ほろこめ</p> <p>スープ</p>	<p>13日</p> <p>フェイス</p> <p>マダ</p> <p>かいじ2つ</p> <p>パステウ</p>	<p>14日</p> <p>ぎんねつけめん</p> <p>あひたし</p> <p>ちくわ</p> <p>あけ</p>	<p>15日</p> <p>セルフおにぎり</p> <p>どくわん</p> <p>まめあげ</p>	<p>16日</p> <p>エビシラ</p> <p>プルーン</p> <p>うんどうかい</p> <p>かんぱ4Vテ</p>		
<p>632kcal 23.3g</p>	<p>683kcal 27.3g</p>	<p>563kcal 24.7g</p>	<p>624kcal 24.2g</p>	<p>561kcal 25.6g</p>		
<p>こめ むぎ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>こめあぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>はるさめ</p> <p>グラニューとう</p>	<p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたごまひきにく</p> <p>たまご</p>	<p>にんにく たら</p> <p>はくさいキムチ</p> <p>きくらげ</p> <p>もやし</p> <p>にんじん</p> <p>こまつな</p> <p>とうがん</p> <p>パイン</p> <p>あまなつ</p> <p>おうとう</p>	<p>こめ</p> <p>オリーブオイル</p> <p>こめあぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>はるまきのかわ</p>	<p>きゅうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>ウィンナー</p> <p>ぶたごまひきにく</p> <p>ぎんときまめ</p> <p>ぶたひきにく</p>		
<p>こめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>こめあぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>しらたまだんご</p> <p>さんおんとう</p>	<p>きゅうにゅう</p> <p>あぶらあげ</p> <p>ちくわ</p> <p>たまご</p> <p>あおのり</p>	<p>ほししいたけ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>ながねぎ</p> <p>もやし</p> <p>こまつな</p>	<p>こめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま</p> <p>でんぶん</p> <p>しらたまだんご</p> <p>さんおんとう</p>	<p>きゅうにゅう</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>さくらえび</p> <p>のり</p> <p>とりひきにく</p> <p>しょうが</p>		
<p>こめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま</p> <p>でんぶん</p> <p>じょうはくとう</p> <p>オリーブオイル</p>	<p>きゅうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>ウィンナー</p> <p>ぶたごまひきにく</p> <p>えび</p> <p>あじ</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>スッキーニ</p> <p>あかピーマン</p> <p>きいろピーマン</p> <p>プルーン</p>	<p>こめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>バター</p> <p>ごま</p> <p>じょうはくとう</p> <p>オリーブオイル</p>	<p>きゅうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>スッキーニ</p> <p>あかピーマン</p> <p>きいろピーマン</p> <p>プルーン</p>		

なつやさいをもりもりたべて、あつさにまけないからだをつくらう

夏休みは元気に過ごせましたか？9月は運動会に向けての練習も入ってくることから左のようなコンセプトで献立を考えました。暑い時にも食欲のわくものや食べやすいことを大切に、体の中から冷やしてくれる夏野菜も取れるよう工夫しました。

※9月17日の運動会が延期となった場合、18日が運動会となります。その際は9月23日のほか、9月30日も振替休日となり給食はなくなります。詳しくは学校便りをお読みください。

※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

★8月・9月連続だと、字が小さくみづらくなるため、2回に分けて献立表を 配布させていただきます。

