令和7（2025）年度

9月の予定献立表

志木市立志木小学校

はし・スプーン・フォークは給食室で準備しています。

【お知らせ】
※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。
※★の日は４年生以上は丼です。

表示の説明	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

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 なっやさいのスパゲティ デラウェア			3 さばのしおやき ぴりからきゅうり しゅんやさいたっぷりみそしる むぎごはん			4 しきっこさくらえっぱわしー おひさまケーキ さくらだいこんふうゆかりづけ			5 ヘルシーチンジャオロース ホワンホワタン むぎごはん		
			2日遅れの野菜の日献立		536kcal 21.1g	地域ふれあい給食①		536kcal 26.7g	地域ふれあい給食②		656kcal 22.1g			559kcal 24.2g
おもに からだをつくる しょくひん	おもに からだの ちょうしを ととのえる しょくひん	おもに ねつやちからの もとになる しょくひん	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン	にんにく　ピーマン たまねぎ　トマト トマトホールかん ズッキーニ　なす デラウエア	スパゲティ オリーブあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ	きゅうり　ねぎ たまねぎ とうがん こまつな	こめ　むぎ ごまあぶら さんおんとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん トマト　なす きゅうり　だいこん	こめ　むぎ こめあぶら こむぎこ さとう　こめこ さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご	にんにく　しょうが たけのこ　ピーマン ほししいたけ えのきたけ こまつな	こめ　むぎ こめあぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら
8 ビタミンたっぷりなっそばろ なし とうがんいりみそけんちんじる むぎごはん			9 きくのはなごはん てづくりかんもどき ゆかめとじゃがいものみそしる			10 しょくパン メープル フィッシュアンドチップス スコッチブロス			11 ありのみソテー なっのシャキシャキあえ なすのみそしる むぎごはん			12 ガーリックライス なっやさいのミートグラタン ビーンズサラダ		
		596kcal 25.8g	重用の節句の献立		531kcal 25.0g	イギリス料理		605kcal 27.2g			570kcal 29.5g			611kcal 23.1g
ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ たまご あぶらあげ	ゴーヤ　しょうが にんにく　にんじん とうがん　なし	こめ　むぎ こめあぶら さんおんとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく　みそ あぶらあげ ミックスビーンズ とうふ　おから	にんじん　きくのり こまつな　ねぎ ほししいたけ えのきたけ　ひじき わかめ	こめ　むぎ こめあぶら　しらたき さんおんとう でんぷん　ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう タラ ぶたにく きんときまめ	にんじん だいこん たまねぎ セロリ	しょくパン　むぎ メープルジャム こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが　なし にんにく　レモン キャベツ　にんじん おかひじき　なす たまねぎ　ねぎ こまつな	こめ　むぎ さとう　ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ミックスビーンズ	にんにく　パセリ しょうが　たまねぎ トマト　なす ズッキーニ きゅうり　にんじん キャベツ	こめ　こむぎこ オリーブあぶら こめあぶら じゃがいも さとう　しおこうじ
15 敬老の日			16 ぶたキムチやきそば ひみつのフルーツポンチ			17 さばのカリッとスパイシーフィッシュ ナシゴレン はるさめスープ			18★ もりもりたべられる ①ごはん ②キャベツ ③おにく にくみそどん つるっるサラダ あぶらあげのすましじる			19 アジフライ キャベツのそくせきづけ ゆかめとレタスのすましじる むぎごはん		
					641kcal 24.4g	インドネシア料理		594kcal 28.9g			587kcal 23.3g	食育の日		541kcal 24.4g
			ぎゅうにゅう ぶたにく	キムチ　にんじん もやし　にら とうがん　レモン パインかん みかんかん	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら　ごま さんおんとう グラニューとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご　さば かえりにぼし	にんにく　たまねぎ ピーマン　レモン あかピーマン きくらげ　にんじん もやし　にら	こめ　むぎ こめあぶら　さとう はるさめ　こむぎこ タピオカこ くろざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	にんにく　にんじん しいたけ　たけのこ キャベツ　きゅうり えのきたけ　ねぎ わかめ	こめ　むぎ ごまあぶら　ごま さんおんとう しらたき こめあぶら	ぎゅうにゅう あじ とうにゅう	キャベツ　きゅうり にんじん　こまつな えのきたけ　ねぎ レタス　わかめ	こめ　むぎ こむぎこ　パンこ こめあぶら ふ
22 きたもとトマトカレー つぶつぶみかんゼリー のりしおだいず			23 秋分の日			24 ごぼうのじゅうしい うむとじのてんぷら もずくのスープ			25 しおわぜピラフ やきにくサラダ あわげのアンスープ			26★ さくらえびとしらすのわきあげどん そうめんいりみそしる		
埼玉県の郷土料理		634kcal 23.8g				沖縄県の郷土料理		537kcal 19.6g	お話給食「赤毛のアン」より 赤毛のアンスープ		550kcal 25.0g	静岡県の郷土料理		553kcal 22.4g
ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	トマト　たまねぎ トマトジュース にんにく　しょうが セロリ　にんじん トマトホールかん りんご　あおのり みかんかん　かんてん みかんジュース	こめ　むぎ こめあぶら こめこ でんぷん さとう				ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	にんじん　もやし ごぼう　ねぎ ほししいたけ ひじき　もずく	こめ　むぎ ごまあぶら さとう　きびとう さつまいも こめこ　こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ツナ　しらす ぶたにく ショルダーベーコン いんげんまめ	にんにく　にんじん たまねぎ　キャベツ とうもろこし もやし　きゅうり あかピーマン　セロリ トマトホールかん ひじき　こんにゃく	こめ　バター オリーブあぶら こめあぶら ごまあぶら じゃがいも さんおんとう アルファベットマカロニ	ぎゅうにゅう さくらえび しらす なまあげ みそ	ごぼう　たまねぎ にんじん　まいたけ チンゲンツァイ ねぎ	こめ　むぎ こむぎこ　でんぷん こめあぶら さんおんとう そうめん
29 振替休日			30★ ひみつのフリッター こんにゃくのきんぴら つけじるきつねうどん			夏野菜をもりもり食べて、暑さに負けない身体をつくろう！						27（土）学校公開 みかんジュース たきこみビビンバ ヤンニョムチキン ピオーネ2つぶ		
					586kcal 27.0g							韓国料理		627kcal 27.5g
			ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう チーズ ぶたにく	ほししいたけ ねぎ　こまつな ゴーヤ　にんじん あかピーマン こんにゃく	うどん さんおんとう こむぎこ こめあぶら さとう　ごま							ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	しょうが　にんにく ねぎ　もやし にんじん こまつな　たまねぎ ピオーネ みかんジュース	こめ　むぎ こめあぶら でんぷん ごまあぶら　さとう さんおんとう オリーブあぶら

２日	８月３１日の野菜の日に合わせ、トマトやピーマン、ズッキーニ、なすなどの夏野菜をたっぷりと使い、夏野菜のスパゲティを作ります。
３・４日	志木小を支えてくださっている方を給食時間にお招きし、人気メニューを一緒にいただきます。
８日	無病息災や長寿を願う重陽の節句は、菊の節句とも呼ばれています。菊を乾燥させて作った菊のりをご飯と混ぜ合わせ、菊の花ご飯を作ります。
１１日	ありのみとも呼ばれている果物をタレの中に入れ、鶏肉をつけ込み、やわらかくジューシーに焼き上げます。
１６日	ある野菜をシロップにつけておいしくし、フルーツポンチを作ります。みなさん、気づくでしょうか。
１８日	去年の６年生が考えてくれた人気メニューのもりもり食べられる肉みそ丼が再登場します。
２４日	新米が出てくるこの季節。去年のお米もおいしく食べたい！そんな思いを沖縄県の知恵を借りて、実現させます。
３０日	まだまだ暑い日が続くので、冷たい汁に冷たいうどんをつける冷やしつけ汁うどんです。