



# 6月の予定献立表

今月の給食目標

平成27年度

志木市立宗岡第三小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しよひん(あか)	おもにからだのちよしを ととのえるしよひん(みどり)	おもにねつやちからになる しよひん(きいろ)	
		しゆしよく	のみもの おかず						
1	月	ごはん	あじのなんばんづけ ちゅうかスープ	575	25.3	ぎゅうにゆう あじ とりにく	しょうが ねぎ あおピーマン にんじん もやし はくさい いら	ごはん でんぶん はくりきこ さんおんとう こめあぶら ラーめん ごまあぶら	
2	火	ピザトースト	しよくもつせんいたつぷりサラダ つぶつぶコーンスープ	643	25.8	ぎゅうにゆう ベーコン スキムミルク ウィンナー とりにく パター チーズ かいそう	にんにく たまねぎ あおピーマン ホールトマト トマトペースト トマトピューレ トマトケチャップ にんじん きゃべつ コーン パセリ セロリ	パン オリーブオイル こめあぶら ごまあぶら しょうはくとう こむぎこ ごま	
3	水	ごはん	ミートボールのちゅうかあなかかけ わかめスープ	535	22.9	ぎゅうにゆう ぶたにく いか たまご スキムミルク わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゃべつ ねぎ ちんげんさい もやし ほうれんそう	ごはん ごまあぶら ぼんこ こめあぶら でんぶん	
4	木	カミカミライス	ししやものゆかりあげ カルシウムたっぷりみそしる	576	25	ぎゅうにゆう あぶらあげ ぶたにく だいず たまご なまあげ ひじき しらたき ししやも みそ	きりぼしだいこん にんじん ゆかり ねぎ こまつな	ごはん ごま こめあぶら こむぎこ	
5	金	カレーピラフ	いろいろやさいのスープ	542	25.9	ぎゅうにゆう ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース いんげんまめ こまつな きゃべつ	ごはん パター こめあぶら じゃがいも	
8	月	ごはん	わふうきのこハンバーグ ふかしジャガイモ だいこんとあぶらあげのみそしる	642	28.3	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ たまご みそ	たまねぎ にんじん しめじ えのき こねぎ だいこん ねぎ もやし	ごはん しるごま ぼんこ さんおんとう でんぶん じゃがいも	
9	火	ごはん	ホイコーロー ぴりからきゅうり	564	19	ぎゅうにゆう とりにく なまあげ	にんにく ねぎ きゃべつ きゅうり あおピーマン あかピーマン しいたけ	ごはん こめあぶら ごま しょうはくとう でんぶん さんおんとう	
10	水	くろパン	とりのにんにくチップあげ アスパラガスのソテー オニオンスープ	592	26.3	ぎゅうにゆう とりにく たまご ベーコン	にんにく パセリ アスパラガス コーン たまねぎ にんじん きゃべつ	くろばん さんおんとう こむぎこ ぼんこ こめあぶら オリーブオイル	
11	木	キムチチャーハン	とうふだんごのスープ	533	24.3	ぶたにく とりにく たまご もめんどうふ	にんじん いら キムチ コーン しょうが はくさい しいたけ ほうれんそう ねぎ	ごはん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さんおんとう	
12	金	ごはん	ソースカツ むしきやべつ ほうれんそうとえのきのスープ	696	29.5	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご	トマトケチャップ きゃべつ えのき ほうれんそう ねぎ にんじん	ごはん こむぎこ ぼんこ こめあぶら しょうはくとう でんぶん ごまあぶら ごま	
15	月	さきたまライスボール	ムサカ ABCマカロニとやさいのスープ	715	31.1	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん なす トマトペースト きゃべつ トマトケチャップ えのき しめじ	ごはん マカロニ こめあぶら さんおんとう さきたまライスボール オリーブオイル じゃがいも バター こむぎこ	
16	火	ごはん	ぶたのスライスオニオンづけやき ミネストローネ マリネサラダ	612	23.7	ぎゅうにゆう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんにく パセリ にんじん セロリ トマトピューレ きゃべつ きゅうり レモン	ごはん こめあぶら じゃがいも	
17	水	わかめうどん	わかめうどんのぐ いかのあまからあげ	525	24.1	ぎゅうにゆう とりにく いか あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	うどん こめあぶら ごま さんおんとう	
18	木	6年生 修学旅行・給食試食会							
		むぎごはん	チキンカレー はるさめサラダ サイダーフルーツポンチ	732	20.9	ぎゅうにゆう とりにく ハム	しょうが にんじん にんにく たまねぎ トマトケチャップ きゃべつ きゅうり レモン りんご みかん バイン	むぎごはん こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ さんおんとう はるさめ	
19	金	6年生 修学旅行							
		ごはん	ぶたにくとやさいのぴりからいため にらりちゅうかスープ	527	23.8	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ なす にんじん ちんげんさい きりぼしピーマン あかピーマン もやし いら こねぎ	ごはん ごまあぶら でんぶん さんおんとう	
22	月	ごはん	かじきまぐろのからあげ いそかあえ たまねぎとしめじのみそしる	528	26.2	ぎゅうにゆう かじきまぐろ のり わかめ みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん しめじ ねぎ たまねぎ だいこん	ごはん こめあぶら でんぶん	
23	火	すめし	ごもくずしのぐ みそけんちんじる さくらんぼ	556	21.1	ぎゅうにゆう とりにく もめんどうふ こんにやく みそ あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ さくらんぼ	ごはん こめあぶら しょうはくとう ごま さんおんとう じゃがいも	
24	水	やきそば	じゃがまるくん	716	24.9	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおピーマン	ちゅうかめん じゃがいも でんぶん	
25	木	ビビンパフ	ビビンパフのぐ トック つぶつぶみかんゼリー	669	23.9	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく かんてん	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし はくさい ねぎ しいたけ みかん みかんジュース	ごはん こめあぶら さんおんとう トック ごまあぶら でんぶん しょうはくとう	
26	金	グリンピースごはん	ぶたのこみやき じゃがいものそぼろに	669	30.5	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく こんにやく みそ	グリンピース にんにく ねぎ たまねぎ にんじん きゃえんどう	ごはん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さんおんとう	
29	月	ごはん	てづくりコロッケ きゃべつゴマあえ とんじる	681	26.3	ぎゅうにゆう ぶたにく もめんどうふ みそ たまご	たまねぎ きゃべつ にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも こめあぶら こむぎこ ぼんこ ごまあぶら	
30	火	ラーメン	にくやさいラーメンのしる スパイシーポテトフライ	716	23.8	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん もやし きゃべつ こまつな にんにく ねぎ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ごまあぶら さんおんとう	

☆材料などの都合で献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
 ☆箸マークは「おはしのひ」です。忘れずに持たせてください。つかったおはしは、おうちできれいに洗ってください。  
 ☆毎月19日は食育の日です。今月は「よくかんで食べること」についてご家庭でもはなしてみませんか？  
 ☆6月3日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしく願いいたします。