



# 5月の予定献立表



今月の給食目標  
なかよくたべよう

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 しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしよく	のみもの	おかず					
*こどもの日献立*									
2	水	こぎつねずし	ぎゅうにゅう	いわしのおちやのはフライ すましじる かしわもち	655	21.2	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ いわし とうふ	にんじん さやいんげん えのき ねぎ ほうれんそう しいたけ	ごはん こむぎこ パンこ さんおんとう こめぬかあぶら ふ じょうはくとう かしわもち
*福岡県ご当地献立*									
7	月	ごぼうてんうどん	ぎゅうにゅう	久留米(くるめ)やきとり	560	23.6	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごぼう たまねぎ ほうれんそう ねぎ にんじん えのき しょうが にんにく	うどん はくりきこ さんおんとう こめぬかあぶら
8	火	はちみつトースト	ぎゅうにゅう	やきにくサラダ ミネストローネ	609	22	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー だいず	トマト もやし きゃべつ こねぎ こんにやく とうもろこし にんじん たまねぎ さやえんどう	しょくパン バター はちみつ ごま グラニューとう じゃがいも サラダあぶら
9	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのマヨチーやき てづくりカリカリふりかけ かぶのみそしる	601	23.4	ぎゅうにゅう さわら ちりめんじゃこ さくらえび あおのり チーズ あぶらあげ	かぶ だいこん こまつな しらたき あかピーマン あおピーマン たまねぎ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま さんおんとう
10	木	ベーコンときゃべつの ペペロンチーノ	ぎゅうにゅう	スパイシーチキン キムチあえ	527	24.5	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	きゃべつ マッシュルーム たまねぎ にんにく パプリカ きゅうり えのき もやし キムチ	スパゲッティ オリーブオイル サラダあぶら ごまあぶら
11	金	マーボードーフどん	ぎゅうにゅう	わかめスープ フルーツミックス	652	22.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ いら たけのこ きゃべつ しいたけ こねぎ あまなつ ラ・フランス バイナッブル	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	はるやさしいりメンチカツ あえもの はるやさいのみそしる	631	23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	きゃべつ たけのこ もやし ほうれんそう さやえんどう ねぎ かぶ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも こめぬかあぶら
15	火	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	リヨネーズポテト ちゅうかスープ	703	19.7	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん あおピーマン しめじ きりぼしだいこん いら	こめこパン じょうはくとう じゃがいも グラニューとう バター ラーゆ
*減塩メニュー 塩分1.6g*									
16	水	エビピラフ	ぎゅうにゅう	あじのからあげ マリネサラダ	620	23.5	ぎゅうにゅう あじ えび ウィンナー ハム	あかピーマン だいこん レモン きゃべつ しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし あおピーマン	ごはん サラダあぶら バター でんぶん オリーブオイル こめぬかあぶら
17	木	ぶたにくのおろしどん	ぎゅうにゅう	もやしのナムル ごもくみそしる	611	24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ	だいこん たまねぎ にんじん もやし しょうが ぼんのうねぎ しめじ こまつな こんにやく ねぎ	ごはん さんおんとう ごまあぶら ごま
18	金	カレーうどん	ぎゅうにゅう	チキンサラダ	592	21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	きゃべつ ブロッコリー にんじん えのき たまねぎ ねぎ ほうれんそう	うどん でんぶん オリーブオイル さんおんとう
21	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき さわにわん	596	24.9	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく わかめ	きゃべつ たまねぎ あおピーマン ごぼう にんじん しいたけ たけのこ きくらげ わけぎ しらたき きりぼしだいこん	ごはん バター じょうはくとう サラダあぶら
*本の中から献立* ☆こまつさんのラーメン☆									
22	火	こまつさんの やさしいためラーメン	ぎゅうにゅう	あげギョーザ	664	26.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん はくさい しいたけ たけのこ たまねぎ あおピーマン ねぎ しょうが いら きゃべつ えのき	ちゅうかめん サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん ギョーザのかわ こめぬかあぶら
23	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき こまつなごまあえ きりぼしだいこんのみそしる	605	23.6	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ	もやし こまつな にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん しめじ レモン	ごはん おしむぎ ごま
24	木	ひじきチャーハン	ぎゅうにゅう	いかのしせんふうやき はるさめスープ	598	25.4	ぎゅうにゅう いか やきぶた ひじき とりにく	にんじん とうもろこし ぼんのうねぎ ねぎ しょうが もやし しいたけ	ごはん はるさめ ごまあぶら ラーゆ
25	金	ちくわとごぼうの ごまだれどん	ぎゅうにゅう	みそけんちんじる	625	21.8	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん えのき しめじ こんにやく こまつな ねぎ	ごはん じゃがいも でんぶん ごま ごまあぶら こめぬかあぶら さんおんとう
28	月	ナポリタン	ぎゅうにゅう	むぎむぎスープ みかんカルピスゼリー	638	20.5	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ ベーコン だいず とりにく かんてん	トマト にんにく マッシュルーム たまねぎ あおピーマン セロリ にんじん きゃべつ みかん	スパゲッティ オリーブオイル おしむぎ
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおのしんたまソース 3しょくこんにやくサラダ しんじゃがのそぼろに	642	25.7	ぎゅうにゅう かつお とりにく かいそう かんてん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ぼんのうねぎ さやいんげん こんにやく さやえんどう	ごはん じゃがいも でんぶん さんおんとう こめぬかあぶら サラダあぶら オリーブオイル ごまあぶら
30	水	バーガーパン	ぎゅうにゅう	てりやきハンバーグ コールスロー ポターージュスープ	651	26.4	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とうふ チーズ	きゃべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ えだまめ きくらげ グリンピース	バーガーパン パンこ でんぶん さんおんとう ノンエッグマヨネーズ こむぎこ バター サラダあぶら
31	木	ピピンバ	ぎゅうにゅう	やさいのスープ	599	21.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん ほうれんそう しめじ たまねぎ もやし さやいんげん にんにく しょうが にんじん	ごはん おおむぎ オリーブオイル ごまあぶら さんおんとう ごま

☆9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。

☆毎日箸を持たせてください。

☆食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「仲良く、楽しく食事をする事」について話をしてみませんか？

☆  は、志木市で取り組んでいる「減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。