



6月の予定献立表



今月の給食目標
えいせいに きをつけよう
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)	おもにからだのちようを 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)
		しゅじょく	のみもの	おかず					
1	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	いわしのなんばんづけ ちゅうかスープ	584	23.9	ぎゅうにゅう いわし こんぶ とりこ	にんにく たまねぎ あかピーマン にら にんじん えのき こまつな かぶ ねぎ	ごはん おしむぎ でんぶん ごまあぶら こめぬかあぶら
4	月	☆むしばよぼうこんだて☆ 歯と口の健康週間6/4~10			646	24.5	ぎゅうにゅう あじ しらす たまご なまあげ だいず	きりほしだいこん しめじ ねぎ こまつな たかな にんじん	ごはん ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ こめぬかあぶら
5	火	しおバターコーン ラーメン 	ぎゅうにゅう 	チキンのチーズやき	702	24.4	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いか とりこ	トマト たまねぎ きゃべつ にんじん とうもろこし もやし きくらげ あおピーマン	ちゅうかめん オリーブオイル バター
6	水	ハムとたまごのピラフ 	ぎゅうにゅう 	いとかんてんサラダ ABCマカロニスープ	605	22.9	ぎゅうにゅう ハム えび たまご とりこ わかめ	きゃべつ にんじん セロリ たまねぎ きゅうり えだまめ ねぎ かんてん あかピーマン にんにく えのき しめじ	ごはん バター サラダあぶら ごま マカロニ
7	木	きつねうどん 	ぎゅうにゅう 	おこのみやきあげ	567	23.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご いか えび じゃこ さくらえび あおのり	こまつな しいたけ ぼんのうねぎ ねぎ きゃべつ しょうが	うどん さんおんとう こめぬかあぶら こむぎこ
8	金	☆給食試食会☆			652	22.2	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ 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	こめこパン じゃうはくとう ごまあぶら こめぬかあぶら ごま じゃがいも
11	月	彩の国ふるさと給食月間 ☆地場産物活用強化ウィーク☆ ☆埼玉県のご当地こんだて☆			631	23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどらふ だいず	だいこん ごぼう えのき ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ はちみつ ごま ごまあぶら さんおんとう
12	火	わかめうどん 	ぎゅうにゅう 	じゃがまるくん	558	20.5	ぎゅうにゅう とりこ たまご あぶらあげ わかめ チーズ	にんじん えのき こまつな たまねぎ ねぎ	うどん じゃがいも でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう
13	水	ちゅうかごもくごはん 	ぎゅうにゅう 	はるさめサラダ キムチあつあつスープ	535	20.1	ぎゅうにゅう やきぶた いか ぶたにく	たけのこ ねぎ にんにく にんじん きゅうり あかピーマン えだまめ もやし えのき にら キムチ きゃべつ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう
14	木	マーブルパン 	ぎゅうにゅう 	やさいとひきにくのチーズやき ポトフ	659	21.3	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィンナー	たまねぎ れんこん かぶ きゃべつ しめじ にんじん とうもろこし オクラ にんにく えのき	チョコマーブルパン オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ
15	金	なつやさいカレー 	ぎゅうにゅう 	ツナだいこんサラダ	583	23.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	きりほしだいこん にんにく しょうが トマト きゅうり にんじん たまねぎ あおピーマン さやいんげん	ごはん おしむぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら
18	月	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	あじのしおやき いそかあえ みょうがいきりみそしる	521	23.8	ぎゅうにゅう あじ のり わかめ とうふ	ほうれんそう もやし にんじん みょうが しめじ ねぎ こまつな たまねぎ	ごはん
19	火	☆コロンビアより☆ サッカーワールドカップ6/14~7/15			638	24.1	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン チーズ	トマト あおピーマン あかピーマン セロリ グリンピース たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ エリンギ にんにく	ごはん サラダあぶら でんぶん ぎょうざのかわ こめぬかあぶら はくくりきこ バター オリーブオイル
20	水	☆減塩メニュー☆			583	21.5	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かんてん	トマト にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん エリンギ きゃべつ さくらんぼ	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ こめぬかあぶら ワンタンのか わ ごまあぶら
21	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ユーリンチー やさいのきんぴら ワンタンスープ	584	22.3	ぎゅうにゅう とりこ	れんこん にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん しょうが にんにく ねぎ もやし こねぎ しいたけ えのき	ごはん でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう ごま ごまあぶら
22	金	☆3年生がさやむきをしたグリーンピースを使うよ☆			510	23.4	ジョア ぶたにく いわし こんぶ	グリーンピース にんにく ねぎ たくあん きゅうり ごぼう しめじ にんじん だいこん たまねぎ さやえんどう ねぎ	ごはん ごま ごまあぶら
25	月	☆セネガルより☆			581	23.6	ぎゅうにゅう とりこ えび たら ウィンナー ベーコン	トマト たまねぎ とうもろこし あおピーマン あかピーマン レモン にんにく オクラ にんじん きゃべつ えのき	ごはん おしむぎ オリーブオイル バター サラダあぶら
26	火	かますごはん 	ぎゅうにゅう 	いかのかりんあげ かきたまじる	608	22.6	ぎゅうにゅう かます たまご いか	たまねぎ ほうれんそう きりほしだいこん にんじん しいたけ たかな しらす	ごはん でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう ごま
27	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	たらのしょうがじょうゆやき 3しよくこんにやくサラダ とうみょうのみそしる	592	22.6	ぎゅうにゅう たら かいそう とうふ	きゃべつ さやいんげん とうみょう しょうが にんにく こんにやく (とうにゅう・かぼちゃ・ほうれんそう)	ごはん おしむぎ じゃうはくとう オリーブオイル
28	木	☆ポーランドより☆			593	20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン スキムミルク チーズ	たまねぎ まいたけ マッシュルーム きゅうり しめじ とうもろこし たまねぎ にんじん	ソフトフランスパン マカロニ こむぎこ バター サラダあぶら パンこ こめぬかあぶら
29	金	ジャージャーめん 	ぎゅうにゅう 	もやしのナムル	654	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり ねぎ ごぼう もやし にんじん しいたけ	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん さんおんとう

☆6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。
 ☆今月6月と11月は「彩の国ふるさと給食月間」です。今月の第3週は、地場産物をいつもよりも多く使って給食をつくります。
 ☆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。
 ☆ は、歯と口の健康週間にあわせて「よくかんでたべてねカミカミ献立」です。

