



# 5月の予定献立表



令和3年度

志木市宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい		エネルギー	たんぱく質	おもにからだを つくるしよくひん	おもにからだの ちょうしをととのえるしよくひん	おもにねつや ちからになるしよくひん	
		しゆしよく	のみもの	おかず	Kcal	g	あか	みどり	きいろ
3	月	<b>けんぽうきねんび</b>							
4	火	<b>みどりのひ</b>							
5	水	<b>こどものひ</b>							
6	木	ちまきふう おこわ	ぎゅうにゅう	キャロットサラダ にくだんごとやさいのスープ	603	22.0	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナかん	にんじん・にら・こまつな たけのこ・ほししいたけ・きゅうり だいこん・コーンかん・ねぎ	こめ・もちこめ・はるさめ さとう・ごまあぶら・あぶら マヨネーズ
7	金	さやまちや トースト	ぎゅうにゅう	いかときゃべつマリネ つぶつぶコーンスープ	675	21.7	ぎゅうにゅう・いか・とりにく れんにゅう・チーズ	にんじん・パセリ・きゅうり きゃべつ・クリームコーン・ たまねぎ	しよくパン・じゃがいも・こむぎこ バター・オリーブオイル あぶら
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	おやこどんのぐ みそけんちんじる	587	27.5	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご とうふ・あぶらあげ みそ	にんじん・たまねぎ・だいこん ごぼう・ねぎ	こめ・おおむぎ・さとう・でんぶん じゃがいも・こんにやく あぶら
11	火	うどん	ぎゅうにゅう	わかめつけめん ささみのいそべあげ	520	28.3	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご あぶらあげ・わかめ・あおのり	にんじん・ほししいたけ ねぎ	うどん・さとう・こむぎこ あぶら
12	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	のりのつくだに こうやどうふのもの よもぎだんご	593	22.2	ぎゅうにゅう・こおりどうふ とりにく・とうふ・きなこ ほしのり	にんじん・こまつな たまねぎ・よもぎ	こめ・おおむぎ・さとう・でんぶん じゃがいも・こんにやく あぶら
13	木	ピラフ	ぎゅうにゅう	たまごとさけのピラフのぐ ぶたにくとレタスのワンタンスープ かわちばんかん	603	18.6	ぎゅうにゅう・サーモン たまご・ぶたにく	にんじん・パセリ・たまねぎ しめじ・にんにく・もやし レタス・みしょうかん	こめ・ワンタン・オリーブオイル バター・あぶら
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーあげ ビーンズサラダ こまつなとあげのみそじる	604	25.0	ぎゅうにゅう・さば・だいず ひよこまめ・ベーコン あぶらあげ・みそ	にんじん・こまつな・しょうが きゅうり・きゃべつ・たまねぎ だいこん・ねぎ	こめ・こむぎこ・さとう あぶら
17	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのレモンソースいため ゆできゃべつ カルシウムたっぷりみそじる	646	27.5	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・あかみそ・はちようみそ はちようみそ	さやいんげん・こまつな たまねぎ・にんにく・ねぎ・レモンじる きゃべつ・だいこん	こめ・おおむぎ・さとう あぶら・ごまあぶら ごま
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こまつなとじゃこのふりかけ てづくりがんと・だしあんかけ こんぶとだいこんのはりはりあえ	545	21.4	ぎゅうにゅう・ちめんじゃこ ひじき・こんぶ・えだまめ とうふ・おから・たまご	こまつな・にんじん きりほしだいこん・ほししいたけ きゅうり	こめ・さとう・でんぶん しろごま・くろごま・ごまあぶら あぶら
19	水	くろパン	ぎゅうにゅう	シェパード・パイ ムギムギスープ	698	22.2	ぎゅうにゅう・ぶたにく ウィンナー・だいず	にんじん・たまねぎ・にんにく セロリ・キャベツ	くろパン・じゃがいも むぎ・バター・あぶら オリーブオイル
20	木	ごまだれどん	ぎゅうにゅう	ちくわとごぼうのごまだれどんのぐ わかめとこうやどうふのスープ	587	22.4	ぎゅうにゅう・ちくわ・とりにく こおりどうふ・わかめ	ごぼう・しょうが・たまねぎ きゃべつ・にんじん	こめ・おおむぎ・でんぶん さとう・あぶら・ごま ごまあぶら
21	金	スパゲティー	ぎゅうにゅう	スパゲティーミートビーンズソース うみのかおりのゴマサラダ	592	24.6	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・だいず	にんにく・しょうが・たまねぎ セロリ・もやし・きゅうり にんじん	スパゲティー・こむぎこ さとう・オリーブオイル あぶら・くろごま・ごまあぶら
24	月	キムパふう ごはん	ぎゅうにゅう	のりしおだいず かんこくふうわかめスープ	534	19.7	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ だいず・ひよこまめ・あおのり わかめ	ほうれんそう・にんじん にんにく・だくあん・ たまねぎ・ねぎ	こめ・さとう・でんぶん あぶら・ごま・ごまあぶら あぶら・ごま
25	火	みそラーメン	ぎゅうにゅう	レバーのかりんあげ そえやさい	627	30.1	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ はちようみそ・とりレバー	にんじん・にら・ しょうが・にんにく・もやし きゃべつ・ねぎ・コーン	ちゅうかめん・でんぶん・さとう あぶら・ごまあぶら
26	水	がんまいりごはん	ぎゅうにゅう	てづくりおかかふりかけ とりとピーマンのマヨしょうゆいため とんじる	695	31.8	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく あぶらあげ・みそ・ちりめんじゃこ あおのり	ごぼう・だいこん・ねぎ ピーマン・にんじん・こまつな	こめ・はつがげんまい・さとう でんぶん・あぶら・しろごま マヨネーズ
27	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ しゃきしゃきサラダ	627	27.0	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ どうふ	にんじん・にら・おかひじき しょうが・にんにく・もやし・にんにく ほししいたけ・ねぎ・きゅうり・きゃべつ	こめ・おおむぎ・さとう・でんぶん あぶら・ごまあぶら・あぶら しろごま
28	金	こどもパン	ぎゅうにゅう	しろみぎかなのてりやき ごぼうサラダ ポトフ	613	22.3	ぎゅうにゅう・メルルーサ ハム・とりにく・ひじき	にんじん・しょうが・ごぼう きゅうり・キャベツ・たまねぎ コーン	こどもパン・でんぶん・さとう じゃがいも・あぶら マヨネーズ
31	月	たきこみごはん	ぎゅうにゅう	はつがつおのたきこみごはんのぐ いかとわかめのサラダ とうふいりかきたまじる	607	28.0	ぎゅうにゅう・かつお・いか とうふ・たまご・わかめ	にんじん・ほうれんそう・にら しょうが・きゃべつ・きゅうり たまねぎ・しいたけ	こめ・でんぶん・さとう あぶら・しろごま あぶら

☆5月10日は給食費の引き落とし日です。予備日は5月20日です。


口座への入金をよろしくお願い致します。

1年生・・・7450円（別途手数料）

2年生以上・・・8800円（別途手数料）

☆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。今月は春の食材がおいしい季節です。季節のおいしい話題を集めて、食材に感謝しましょう。

☆  は志木市減塩プロジェクトのロゴマークです。おすすめの減塩献立にマークをつけています。