



# 予定献立表



令和 3 年度 6 月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	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 つくるしよくひん	おもにからだの ちよ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	
		しよくしよく	のみもの			おかず	あか	みどり	きいろ
1	火	ごはん	なつとぶたにくの コチュジャンいため わかめスープ	597	23.4	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ ぶたにく・とうふ	ピーマン・にんじん・しょうが・ にんにく・たまねぎ・なす もやし・ねぎ	こめ・さとう・ごまあぶら ごま	
2	水	フレンチトースト	ツナとコーンのサラダ とりとトマトのスープ	593	23.9	ぎゅうにゅう たまご・ツナかん・とりにく	にんじん・トマト・もやし きゅうり・コーン・たまねぎ きゃべつ	しよくばん・さとう バター・ごまあぶら	
3	木	カレーピラフ	チキンのおこしやき ちょうちよマカロニのスープ	613	30.5	ぎゅうにゅう えび・とりにく・ベーコン	にんじん・ばんのうねぎ とまとかん・たまねぎ にんにく	こめ・じゃがいも・さとう ちょうちよマカロニ あぶら・バター	
4	金	ごはん	いわしのかばやき かみかみあえ カルシウムたっぷりみそしる	697	36.7	ぎゅうにゅう すめ・あつあげ・みそ きざみこんぶ	にんじん・こまつな・しょうが きゅうり・だいこん・ねぎ	こめ・でんぶん・あぶら ごまあぶら・ごま	
7	月	しゃくしなごはん	いそのかあえ とんじる	521	22.5	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・みそ ちりめんじゃこ・のり	しゃくしな・こまつな・にんじん きゃべつ・もやし・ごぼう だいこん・ねぎ	こめ・じゃがいも ごまあぶら・ごま	
8	火	スパゲティー	やりいかとなすのパスタ グリーンサラダ	572	20.8	ぎゅうにゅう やりいか・パルメザンチーズ	とまと・とまとかん にんにく・なす・きゅうり きゃべつ	スパゲティー・オリーブオイル あぶら	
9	水	ごはん	わらじカツ ポイルキャベツ さいのくのみそしる	660	34.3	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・みそ	こまつな・きゃべつ たまねぎ・だいこん	こめ・こむぎこ・ばんこ さとう・さといも	
10	木	こどもパン	ブルコギふう じゃがいものスープ こだますいか	601	27.4	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ・ベーコン	にんじん・あかピーマン・すいか にら・いんげん・にんにく たまねぎ・もやし・コーン	こどもパン・さとう こんにやく・じゃがいも ごまあぶら・ごま・あぶら	
11	金	ごはん	さけのマヨチーやき ごまあえ ごもくみそしる	539	22.8	ぎゅうにゅう さけ・あぶらあげ・みそ チーズ	パセリ・ほうれんそう・にんじん もやし・ごぼう・だいこん ほししいたけ・ねぎ	こめ・さとう・こんにやく マヨネーズ・ごま あぶら	
12	土	うどん	おろしつけめのつゆ ぶたしゃぶサラダ	525	21.5	ぶたにく・あぶらあげ ショア	ばんのうねぎ・にんじん・だいこん えのき・きゃべつ きゅうり	うどん・さとう あぶら・ごま	
14	月	12日の振替休日							
15	火	さやまちゃ	ささみときゅうりの こうみだれドレッシング ぐたくさんスープ	507	21.2	ぎゅうにゅう きなこ・とりにく・ベーコン しおこんぶ	にんじん・パセリ・もやし きゅうり・しょうが・ねぎ たまねぎ・きゃべつ	コッパン・さとう・じゃがいも あぶら・ごまあぶら ごま	
16	水	ごはん	ひがしまつやまのやきとり レモンドレッシングサラダ こまつなとあげのみそしる	608	29.4	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ みそ	ほうれんそう・にんじん こまつな・しょうが・にんにく きゃべつ・コーン・レモンじる	こめ・さとう・あぶら ごまあぶら・ごま オリーブオイル	
17	木	トマトごはん	トマトカレー てづくりふくじんづけ	616	19	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん・たまねぎ・しょうが にんにく・トマトかん・なす だいこん	こめ・おおむぎ・じゃがいも こむぎこ・さとう あぶら・バター	
18	金	かてめし	みそポテト のっぺいじる	669	22.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ・こうりどうふ みそ・ぶたにく・とうふ・こんぶ	にんじん・ごぼう ねぎ	こめ・さとう・じゃがいも こむぎこ・こんにやく・こむぎこ でんぶん・あぶら	
21	月	こがねめし	のりのつくだに ちくぜんに だいこんとつなのあえもの	580	28	ぎゅうにゅう ツナかん・のり	にんじん・さやいんげん ごぼう・たけのこ・ほししいたけ レンコン・だいこん・きゅうり	こめ・あわ・きび・ひえ さとう・こんにやく ごま・あぶら	
22	火	メキシカンライス	たい・フライ きゃべつとおまめのスープ	732	30.5	ぎゅうにゅう まだい・ウィンナー・ベーコン いんげんまめ・ひよこまめ	ピーマン・たまねぎ にんにく・きゃべつ	こめ・こむぎこ・ばんこ じゃがいも・あぶら バター	
23	水	げんまいいり	ぶたにくのうめしそいため びりからきゅうり かわじまごじる	653	29	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ・だいず とうふ・とうにゅう・みそ	しそのは・にんじん・こまつな うめほし・きゅうり・だいこん ねぎ	こめ・はつがげんまい さとう・さといも あぶら・ごまあぶら	
24	木	ごはん	チンジャオロース ちゅうかふうたまごスープ	590	30	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン たまご	ピーマン・ちんげんさい・にんにく しょうが・ほししいたけ たけのこ・たまねぎ・コーン	こめ・さとう・でんぶん ごまあぶら・あぶら	
25	金	ツイストパン	はちみつ チーズ・ダ・カルビ タイピーエン	606	21.8	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく・かまぼこ チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ きゃべつ・もやし・ねぎ	ツイストパン・はちみつ さとう・さつまいも ごまあぶら・あぶら	
28	月	ごはん	タコライスのぐ わかめのスープ あじさいゼリー	683	23.9	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく・わかめ かんてん	トマトかん・にんじん にんにく・たまねぎ・きゃべつ きゅうり・コーン・もやし	こめ・さとう・でんぶん さとう・オリーブオイル ごまあぶら	
29	火	むぎごはん	かりかりじゃことうめのふりかけ あじのなんばんづけ すましじる	577	31.9	ぎゅうにゅう あじ・とうふ・ちりめんじゃこ わかめ	こまつな・ピーマン・ほうれんそう うめほし・しょうが・ねぎ えのき	こめ・おおむぎ・でんぶん はくりきこ・さとう ごまあぶら・ごま	
30	水	おきなわそばふう	ラフテー いかとやさいのちゅうかあえ	720	39.4	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・かまぼこ ぶたにく・いか・わかめ	ばんのうねぎ・にんじん にんにく・しょうが・もやし きゅうり	うどん・さとう・でんぶん ごまあぶら	

\* 6月の給食費の引き落としは、8日（火）、予備日21日（月）になります。口座への入金をよろしくお願い致します。

\* 今月は志木市「減らソルト」強化月間です。減塩メニューにロゴマークをつけています。



\* 食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。