



# 5月の予定献立表



令和4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 ちよしを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	
		しよしよく	のみもの	Kcal	g	あか	みどり	きいろ	
2	月	ピラフ	ぎゅうにゅう	536	21.4	ぎゅうにゅう・サーモン ベーコン・ウィンナー だいす	アスパラガス・にんにく・パセリ・ セロリ・にんじん・たまねぎ・ トマトかん・きよみ	こめ・オリーブオイル・バター・ おおむぎ・さとう	
3	火	<b>けんぽうきねんび</b>							
4	水	<b>みどりのひ</b>							
5	木	<b>こどものひ</b>							
6	金	<b>こどものひこんだて</b>		503	18.2	ぎゅうにゅう・やきふた むきえび・たまご・きなこ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ・ ねぎ・たまねぎ・にら・よもぎ	こめ・もちこめ・あぶら・さとう・ かたくりこ・じょうしんこ・ しらたまこ	
9	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	568	29.6	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ とうふ・とりのささみ・しおこんぶ あえ	しょうが・にんにく・ほししいたけ・ にんじん・ねぎ・にら・もやし・ ほうれんそう・とうみょう	こめ・おおむぎ・あぶら・さとう・ でんぷん・ごま	
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	627	33.5	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ あおのり・かつおぶし・かつお ぶたにく	うめ・にんにく・しょうが・ねぎ・ キャベツ・きゅうり・アスパラガス あかピーマン・たまねぎ・ごぼう・にんじん・たけのこ	こめ・あぶら・でんぷん・さとう・ ごま	
11	水	パスタ	ぎゅうにゅう	557	25.8	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく とうふ・みそ・とうにゅう	にんにく・アスパラガス・ほうれんそう・ キャベツ・にんじん・もやし・ ほししいたけ・ねぎ	スパゲティ・あぶら・バター・ さとう・ごま	
12	木	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	692	26.4	ぎゅうにゅう・きなこ・ツナかん ぶたにく・だいす	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しょうが・たまねぎ・ぶなしめじ・ こまつな	こめこツイストパン・あぶら・さとう・ じゃがいも	
13	金	グリーンピースごはん	ぎゅうにゅう	573	21.2	ぎゅうにゅう・とりにく かつおぶし	グリーンピース・ごぼう・にんじん・ たけのこ・ほししいたけ・れんこん・ さやいんげん・きゅうり・キャベツ	こめ・こんにやく・じゃがいも・ あぶら・さとう・ごま	
16	月	ちくわとごぼう ごまだれどん	ぎゅうにゅう	597	23.8	ぎゅうにゅう・ちくわ・かつおぶし あぶらあげ・みそ	ごぼう・しょうが・ほうれんそう・ もやし・たまねぎ・にんじん・ キャベツ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・ ごま	
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	504	19.7	ぎゅうにゅう・さけ・チーズ あぶらあげ・みそ・しおこんぶ	パセリ・キャベツ・にんじん・ かぶ・こまつな・ねぎ	こめ・マヨネーズ・ごまあぶら	
18	水	うどん	ぎゅうにゅう	522	29.3	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ わかめ・あおのり	にんじん・ほししいたけ・ねぎ・ たまねぎ	うどん・さとう・こむぎこ・ あぶら	
19	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	582	29.0	ぎゅうにゅう・だいす・ ちりめんじゃこ・ぶたにく	にんにく・たまねぎ・にんじん・ あさつき・みしょうかん	こめ・おおむぎ・こむぎこ・ あぶら・さとう・こんにやく・ じゃがいも	
20	金	レタスチャーハン	ぎゅうにゅう	542	26.0	ぎゅうにゅう・ベーコン・むきえび・ たまご・ぶたにく	にんにく・ねぎ・にんじん・ レタス・きくらげ・しょうが・ たまねぎ・キャベツ・こまつな	こめ・あぶら・でんぷん・さとう・ はるさめ	
23	月	たきこみ ピビンバ	ぎゅうにゅう	537	26.2	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・ とうふ・たまご	しょうが・にんにく・ねぎ・ にんじん・もやし・こまつな・ たまねぎ・えのきたけ・みしょうかん	こめ・あぶら・さとう・ごま	
24	火	まっちゃん トースト	ぎゅうにゅう	546	21.6	ぎゅうにゅう・れんにゅう・だいす・ ひよこめ・ハム・ぶたにく	きゅうり・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ほししいたけ・もやし・ ねぎ・こまつな	しよくパン・バター・あぶら・ さとう・ワンタンのかわ	
25	水	<b>おねせい しゅうがくりょう 1日目</b>							
25	水	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	505	24.5	ぎゅうにゅう・さわら・みそ・ もすく・とうふ	さやいんげん・ほうれんそう・もやし・ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・げんまい・あぶら・さとう・ ごま	
26	木	<b>おねせい しゅうがくりょう 2日目</b>							
26	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	682	25.6	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・ みそ・わかめ	ピーマン・もやし・にんじん・ なめこ・ねぎ・こまつな	こめ・おおむぎ・でんぷん・ あぶら・マヨネーズ・ごま	
27	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	689	32.8	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・ むきえび・かまぼこ・うすらのたまご・ とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・たけのこ・ほししいたけ・ もやし・キャベツ	ちゅうかめん・あぶら・でんぷん・ シュウマイのかわ	
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう	614	31.5	ぎゅうにゅう・のり・とりにく・ とうふ・たまご	ねぎ・にんじん・れんこん・ほししいたけ・ さやいんげん・きりほしだいこん・ もやし・ほうれんそう	こめ・さとう・ごまあぶら	
31	火	ドライカレー	ぎゅうにゅう	617	24.1	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かんでん・ わかめ・とうにゅう	ごぼう・しょうが・にんにく・ たまねぎ・にんじん・キャベツ・ きゅうり	あぶら・こむぎこ・バター・ ごま・てんさいとう・はちみつ	

☆5月9日は給食費の引き落とし日です。予備日は5月20日（金）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。