



予定献立表



令和4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 つくるしょうひん あか	おもにからだの ちょうしをととのえるしょうひん みどり	おもにねつや ちからになるしょうひん きいろ	
		しゅしょう	のみもの						
1	水	ガーリックトースト	やきにくサラダ ぐたくさんスープ	557	22.9	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ウインナー	にんにく・ばせり・もやし・きゅうり・ さやいんげん・ピーマン・にんじん・ たまねぎ・キャベツ	しょうパン・バター・あぶら・ こんにやく・じゃがいも	
2	木	ごはん	ぶたにくのうめしそいため ぴりからきゅうり すましじる	578	25.6	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ わかめ	なす・しょうが・たまねぎ・うめぼし・ しそ・きゅうり・えのきたけ・ねぎ・ ほうれんそう	こめ・あぶら・さとう	
3	金	むぎごはん	いわしのかばやき カムカムきんぴら カルシウムたっぷりみそしる	666	31.9	ぎゅうにゅう・いわし・だいず・ なまあげ・みそ	しょうが・ごぼう・にんじん・れんこん・ だいこん・ねぎ・こまつな	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・ こんにやく・ごま	
6	月	ごはん	てづくりおかかふりかけ いそに あおなとつなのあえもの	603	30.4	ぎゅうにゅう・かつおぶし・とりにく・ ひじき・だいず・ちくわ・さつまあげ・ あぶらあげ・ツナかん	にんじん・さやえんどう・だいこん・ こまつな	こめ・さとう・ごま・あぶら・ こんにやく・じゃがいも	
7	火	ごはん	なっばコロッケ マリネサラダ おふのみそしる	580	20.3	ぎゅうにゅう・だいず・チーズ・ ウインナー・わかめ・みそ	こまつな・たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・ピーマン	こめ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ パンこ・まめふ	
8	水	ごはん	はつがつおのたきこみごはん ごまあえ みずなとあぶらあげのスープ	551	25.3	ぎゅうにゅう・かつお・とりにく・ あぶらあげ	しょうが・ほうれんそう・もやし・ たまねぎ・にんじん・みずな	こめ・あぶら・でんぷん・さとう・ ごま	
9	木	スパゲティ	やりいかとなすのトマトソース フレンチサラダ	524	21.5	ぎゅうにゅう・やりいか・チーズ	にんにく・とうがらし・トマト・ トマトかん・なす・きゅうり・キャベツ・ にんじん・コーンかん	スパゲティ・あぶら	
10	金	ごはん	とりにくのしおこうじやき もやしのナムル けんちんじる	537	27.8	ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ・ とうふ・あぶらあげ	にんにく・パセリ・もやし・きゅうり・ にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・こめこうじ・あぶら・ こんにやく・じゃがいも	
11	土	うどん	カレーなんばんつけじる フルーツポンチ	520	20.6	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ねぎ・こまつな・ みかんかん・パインアップルかん・ おうとうかん	うどん・でんぷん・さとう	
13	月	11日(土)の振替休業日							
14	火	ごはん	ひやしまつやまのやきとりどん レモンドレッシングサラダ わかめのすましじる	587	29.5	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ わかめ・とうふ	しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ・ ほうれんそう・にんじん・ キャベツ・コーン・レモン・えのきたけ	こめ・あぶら・さとう・ごま	
15	水	トマトごはん	きだもとトマトカレー てづくりふくじんづけ ミニトマト	584	18.4	ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく・ にんじん・トマトかん・なす・だいこん・ きゅうり・ミニトマト	こめ・おむぎ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター・さとう	
16	木	さやまちゃあげぱん	はるさめのエスニックサラダ ジャーマンポテトスープ	638	23.5	ぎゅうにゅう・きなこ・ハム・ ベーコン	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ ピーマン・レモン・にんじん・あさつき	コッペパン・あぶら・さとう・ はるさめ・じゃがいも	
17	金	かてめし	みそポテト キャベツのみそしる	622	23.9	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・こうやどうふ・ みそ・ほそめこんぶ・とうふ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ キャベツ・ねぎ・こまつな	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・ こむぎこ	
20	月	ごはん	ぎゅうにくとあぶらあげのあまからに チンゲンサイのあえもの もやしとコーンのスープ	569	25.7	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・あぶらあげ・ わかめ	たまねぎ・さやえんどう・えのきたけ・ にんじん・ちんげんさい・もやし・ コーン・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・こんにやく・ かたくりこ・ごま	
21	火	ちゅうかめん	ファイバーじゃじゃめんのぐ ほうれんそうのナムル こだまスイカ	677	28.7	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ えだまめ	しょうが・にんにく・ねぎ・ほししいたけ・ にんじん・たまねぎ・たけのこ・ごぼう・ ほうれんそう・もやし・キャベツ・すいか	ちゅうかめん・あぶら・さとう・ でんぷん	
22	水	カレーピラフ	タンドリーチキン いんげんまめのトマトスープ	604	32.7	ぎゅうにゅう・ウインナー・むきえび・ とりにく・ヨーグルト・ベーコン・ いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・はんのうねぎ・ にんにく・しょうが・セロリ・トマトかん	あぶら・こめ・バター・じゃがいも・ さとう	
23	木	ひじきごはん	にくじゃが いそのかあえ	527	26.3	ぎゅうにゅう・とりにく・ひじき・ あぶらあげ・ぶたにく・のり	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・ こまつな・キャベツ・もやし	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・ しらたき	
24	金	ごはん	さわらのかりんあげ むげんピーマン こんさいじる	575	27.7	ぎゅうにゅう・さわら・ツナかん・ とうふ・あぶらあげ・かつおぶし	ピーマン・にんじん・ごぼう・ ねぎ・こまつな	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・ ごま・こんにやく・じゃがいも	
27	月	ごはん	ちくさやき げんきもりもりきゅうり わかめとふのみそしる	553	24.6	ぎゅうにゅう・とりにく・ひじき・ たまご・わかめ・みそ	なましいたけ・にんじん・ほうれんそう・ きゅうり・にんにく・たまねぎ・ こまつな	こめ・あぶら・さとう・ごま・ まめふ	
28	火	タコライス	キャベツのあおじそドレッシング ちゅうかふうコーンスープ	633	25.7	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・ ベーコン・たまご	にんにく・たまねぎ・トマトかん・ キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・ しそ・しょうが・ちんげんさい・クリームコーンかん	こめ・あぶら・さとう・でんぷん	
29	水	もちむぎごはん	いかのねぎソース わかめときゅうりのあえもの ごもくみそしる	587	26.9	ぎゅうにゅう・いか・わかめ・ツナかん・ あぶらあげ・みそ	しょうが・にんにく・ねぎ・キャベツ・ きゅうり・ごぼう・にんじん・だいこん・ ほししいたけ	こめ・おむぎ・でんぷん・あぶら・ さとう・ごま・こんにやく	
30	木	こどもパン	ブルコギふう じゃがいものスープ あじさいゼリー	636	28	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ ベーコン・かんてん	にんにく・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・もやし・にら・コーン・ さやいんげん・ぶどうジュース・ブルーベリー	こどもパン・さとう・あぶら・ こんにやく・ごま・じゃがいも	

* 6月の給食費の引き落としは、8日(水)、予備日20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。(給食費：4,400円)

* 今月は志木市「減らソルト」強化月間です。そして、6月第3週は埼玉県地場産物活用ウィークです。郷土への愛着を深めて、ふるさとを大切にする取り組みです。

* 食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。