



5月の予定献立表



今月の給食目標
なかよくたべよう!

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 しよくひん(あか)	おもにからだのちよしを ととのえるしよくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しよくひん(きいろ)
		しゆしよく	のみもの	おかず					
☆こどものひこんだて☆									
1	月	こぎつねずし 	ぎゅうにゅう 	とりのてりやき すましじる かしわもち	647	22.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん さやいんげん しょうが えのき ねぎ ほうれんそう	ごはん じょうはくとう さんおんとう サラダあぶら でんぶん かしわもち
8	月	ココアあげパン 	ぎゅうにゅう 	リヨネーズポテト ワントンスープ	747	21.4	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん パセリ もやし はくさい ねぎ たまねぎ	こめこパン こめぬかあぶら じょうはくとう バター ごまあぶら ワントンのかわ ラーゆ
9	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶりのてりやき ごまあえ やさいのみそしる	548	21.5	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ	しょうが こまつな もやし にんじん きゃべつ しめじ ねぎ だいこん	ごはん さんおんとう でんぶん ごま
10	水	カレーうどん 	ぎゅうにゅう 	ポテトサラダ	614	19.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず	にんじん えのき たまねぎ ねぎ こまつな もやし きゅうり きくらげ	うどん さんおんとう でんぶん じょうはくとう ラーゆ
11	木	やさいのちゅうかどん 	ぎゅうにゅう 	わかめスープ	613	21.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ きゃべつ アスパラガス もやし たまねぎ ねぎ	ごはん おおむぎ サラダあぶら ごまあぶら
12	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたにくのオープンやき ツナだいこんサラダ ごもくみそしる	578	24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	にんにく ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん オリーブオイル ごまあぶら サラダあぶら
15	月	ミートソーススパゲティ 	ぎゅうにゅう 	ABCマカロニスープ しらたまいいフルーツ	687	25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんにく しょうが セロリ にんじん トマト マッシュルーム きゃべつ たまねぎ えのき しめじ みかん もも りんご	スパゲッティ こむぎこ サラダあぶら ABCマカロニ しらたまだんご
16	火	げんまいごはん 	ぎゅうにゅう 	さかなのあまみそやき やさいのさっぱりあえ とんじる	572	24.7	ぎゅうにゅう さわか ぶたにく とうふ	きゃべつ はくさい こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん げんまい じゃがいも ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら
17	水	ジャンバラヤ 	ぎゅうにゅう 	コーンスープ なつみかん	649	20.4	ぎゅうにゅう とりにく いか スキムミルク ベーコン チーズ	あおピーマン あかピーマン たまねぎ トマト パプリカ にんじん とうもろこし なつみかん	ごはん サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター
18	木	ジャージャンドーフどん 	ぎゅうにゅう 	あげぼうぎョーザ	600	22.4	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	しいたけ たけのこ はくさい あおピーマン にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく にら きゃべつ	ごはん おおむぎ ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう
19	金	わかめうどん 	ぎゅうにゅう 	チキンサラダ ひみつのカップケーキ	662	24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく たまご あぶらあげ	きゃべつ えのき きょうな たまねぎ にんじん プロックロー もやし とうもろこし りんご	うどん こむぎこ さんおんとう バター ごまあぶら
22	月	はちみつトースト 	ぎゅうにゅう 	やきにくサラダ ミネストローネ	687	22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー だいず ひよこまめ えんどうまめ レンズまめ あずき	もやし きゃべつ こねぎ にんじん とうもろこし たまねぎ こんにやく トマト	しよくパン はちみつ サラダあぶら ごまあぶら バター ごま じょうはくとう じゃがいも げんまい おしむぎ もちむぎ あかまい くろまい
23	火	キムチチャーハン 	ぎゅうにゅう 	とうふだんごのスープ	644	23.7	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ ぶたにく たまご	にんじん にら キムチ ねぎ とうもろこし しいたけ にんにく しょうが だいこん たまねぎ きくらげ ほうれんそう	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう でんぶん
24	水	ベーコンと きゃべつの ペペロンチーノ 	ぎゅうにゅう 	おんやさいのカリカリポテトのせ オニオンスープ	655	20.9	ぎゅうにゅう ベーコン	きゃべつ にんじん ごぼう にんにく いちみつがらし マッシュルーム たまねぎ	スパゲッティ オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも こめぬかあぶら
25	木	ちくわとごぼうの ごまだれどん 	ぎゅうにゅう 	やさいのみそしる	586	20.4	ぎゅうにゅう ちくわ	ごぼう しょうが にんじん えのき しめじ きゃべつ ねぎ さやえんどう	ごはん でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう ごま
26	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さかなのマヨチーやき しよくもつせんいたっぷりサラダ せんぎりやさいのスープ	583	24.7	ぎゅうにゅう さわか チーズ かんでん かいそう ぶたにく	にんじん きゃべつ きょうな えのき とうもろこし たまねぎ パセリ	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも じょうはくとう ごま サラダあぶら ごまあぶら
29	月	ひじきチャーハン 	ぎゅうにゅう 	いかのせせんふうやき はるさめスープ	573	27.6	ぎゅうにゅう やきぶた ひじき いか ぶたにく	にんじん こねぎ しょうが ねぎ もやし しいたけ とうもろこし	ごはん はるさめ ごまあぶら サラダあぶら ラーゆ さんおんとう
30	火	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	さけのちゃんちゃんやき さわにわん	592	24.9	ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく	きゃべつ たまねぎ あおピーマン にんじん しいたけ ごぼう たけのこ わけぎ	ごはん でんぶん バター じょうはくとう
31	水	にくやさいらーめん 	ぎゅうにゅう 	スパイシーポテト	709	22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん もやし きゃべつ たまねぎ こまつな にんにく ねぎ	ちゅうかめん じゃがいも こめぬかあぶら さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら

☆5月10日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしくお願ひいたします。

☆毎日必ず、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。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「誰かと一緒に食事をするということ」について考えたり話をしたりしてみませんか？