



# 6月の予定献立表



今月の給食目標  
えいせいに、きをつけよう！  
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うしを とどのえるしよくひん(みどり)	おもにねつやからになる しよくひん(きいろ)
		しゅしよく	のみもの	おかず					
1	木	デニッシュパン 	ぎゆうにゆう	ミートボールいりトマトシチュー ツナわかめサラダ	684	24.4	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご ツナ わかめ スキムミルク	にんじん セロリー たまねぎ にんにく さやいんげん トマト きゃべつ きゅうり とうもろこし	デニッシュパン パンこ じょうはくどう ごまあぶら ごま じゃがいも
2	金	☆3年生がさやむきをしたグリーンピースをつかうよ①☆			615	25	ぎゆうにゆう かじき とり	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく こねぎ こんにやく にんじん さやえんどう	ごはん じゃがいも さんおんどう こめぬかあぶら
		グリーンピースごはん 	ぎゆうにゆう	かじきのたまねぎソース じゃがいものそぼろに					
5	月	☆むしばよぼうこんだて①☆ 歯と口の健康週間6/4~10			648	22.3	ぎゆうにゆう しらす あじ たまご だいず なまあげ	にんじん きりほしだいこん たかな ねぎ こまつな しめじ	ごはん ごま サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ こめぬかあぶら
		カルシウムたっぷりごはん 	ぎゆうにゆう	アジフライ やさいのみそしる					
6	火	☆3年生がさやむきをしたグリーンピースをつかうよ②☆			686	24.8	ぎゆうにゆう さわら チーズ	きゃべつ グリンピース にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ かぼちゃ	フオカッチャ じゃがいも オリーブオイル だんご でんぶん サラダあぶら こむぎこ
		フオカッチャ 	ぎゆうにゆう	さわらのムニエル やさいのソテー グリーンピースのポターージュ					
7	水	☆1年生がさやむきをしたそらまめをつかうよ☆			638	24.8	ぎゆうにゆう とり	きゃべつ たまねぎ そらまめ にんにく しょうが にんじん	スパゲッティ じゃがいも オリーブオイル だんご サラダあぶら こめぬかあぶら
		きゃべつとそらまめの ペペロンチーノ 	ぎゆうにゆう	とりのたつたあげ せんぎりやさいのスープ					
8	木	☆給食試食会☆ ◇おきなわりよりこんだて◇			657	25.6	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず いか もずく きなこ	トマト たまねぎ にんにく こねぎ きゃべつ にんじん しょうが きりほしだいこん	ごはん しらたま チーズ オリーブオイル だんご ごまあぶら くらざとう さんおんどう
		タコライス 	ぎゆうにゆう	もずくスープ ことうきなこしらたま					
9	金	うどん 	ぎゆうにゆう	ごまかけじる ちくわの2しょくてんぶら	584	23.6	ぎゆうにゆう とり たまご ちくわ あおのり あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ えのき ぼんとうねぎ みずな	うどん こむぎこ さんおんどう こめぬかあぶら
12	月	ちゅうかごもくごはん 	ぎゆうにゆう	はるさめサラダ キムチあつあつスープ	644	23.7	ぎゆうにゆう やきぶた ぶたにく いか	にんじん もやし たけのこ キムチ しいたけ ねぎ にんにく えだまめ えのき たら きゅうり きゃべつ	ごはん ごまあぶら はるさめ サラダあぶら さんおんどう
13	火	☆埼玉県のご当地グルメ登場☆			687	23.9	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご わかめ	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ズッキーニ あかピーマン	ごはん おおむぎ パンこ ごまあぶら サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら はるさめ
		カレーライス 	ぎゆうにゆう	わらじカツ カリカリマリネサラダ					
14	水	かますごはん 	ぎゆうにゆう	ポテトツナコロッケ けんちんじる	649	24.2	ぎゆうにゆう かます たまご ツナ とうふ あぶらあげ チーズ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ パンこ サラダあぶら こめぬかあぶら
15	木	◇とうほくちほうこんだて◇			659	24.6	ぎゆうにゆう ぶたにく こおりどうふ とり	きゃべつ もやし にんにく しょうが あおピーマン きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ さくらんぼ	うどん だんご せんべい サラダあぶら さんおんどう ごまあぶら
		もりおかジャジャめん 	ぎゆうにゆう	せんべいじる さくらんぼ					
16	金	ごはん 	ぎゆうにゆう	ユーンチー もやしのサラダ ちゅうかスープ	656	24.3	ぎゆうにゆう とり ハム	もやし きくらげ きゃべつ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし えのき しめじ こねぎ だいこん	ごはん だんご さんおんどう サラダあぶら こめぬかあぶら
19	月	ナポリタン 	ぎゆうにゆう	マカロニとやさいのスープ つぶつぶみかんゼリー	665	21.7	ぎゆうにゆう チーズ ウィンナー かんてん	たまねぎ にんじん しめじ にんにく あおピーマン トマト きゃべつ ズッキーニ みかん	スパゲッティ オリーブオイル サラダあぶら マカロニ じょうはくどう
20	火	わかめごはん 	ぎゆうにゆう	あじのおやき いそかあえ やさいのみそしる	605	24.6	ぎゆうにゆう あじ わかめ のり	ほうれんそう もやし にんじん しめじ だいこん ねぎ なす こんにやく	ごはん じゃがいも
21	水	マーボーどうふどん 	ぎゆうにゆう	はるさめスープ	622	22.8	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ にんにく ねぎ こねぎ にんじん たけのこ たら しょうが もやし しいたけ	ごはん はるさめ だんご さんおんどう サラダあぶら ごまあぶら
22	木	☆埼玉県のご当地グルメ登場☆			583	21.2	ぎゆうにゆう いか ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし ほしどう しめじ えのき きゃべつ	ごはん じゃがいも パター サラダあぶら こむぎこ こめぬかあぶら さんおんどう
		カレーピラフ 	ぎゆうにゆう	みそポテト やさいのスープ					
23	金	ごはん 	ぎゆうにゆう	ぶたのしょうががやき きゃべつのごまあえ やさいのみそしる	607	23.7	ぎゆうにゆう ぶたにく こおりどうふ	きゃべつ もやし しょうが にんにく たまねぎ えのき こねぎ いんげん みょうが もやし	ごはん さんおんどう サラダあぶら
26	月	☆埼玉県のご当地グルメこんだて☆			665	24	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ だいず	きりほしだいこん ごぼう えのき ずいき にんにく にんじん	ごはん おおむぎ じゃがいも ふ パター グラニューとう はちみつ さんおんどう ごまあぶら
		ひがしまつやまの やきとりどん 	ぎゆうにゆう	かわじまごじる らふく					
27	火	うどん 	ぎゆうにゆう	にくじるうどんのつけじる きすのてんぶら	636	22.4	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご あぶらあげ きす	にんじん えのき こまつな みずな しいたけ しょうが ねぎ オクラ たまねぎ	うどん こむぎこ サラダあぶら こめぬかあぶら
28	水	ピザドック 	ぎゆうにゆう	ワントンスープ ヨーグルト	656	20.6	ぎゆうにゆう チーズ ウィンナー とり ヨーグルト	トマト もやし たまねぎ にんにく あおピーマン はくさい ねぎ	コッペパン ワンタンのかわ ごまあぶら ラーゆ オリーブオイル
29	木	タンタンみそラーメン 	ぎゆうにゆう	やさいのごまじょうゆあえ	679	23.9	ぎゆうにゆう ぶたにく	もやし にんにく しょうが えのき にんじん ねぎ きくらげ きゃべつ きゅうり さやいんげん	ちゅうかめん ねりごま ラーゆ じょうはくどう ごまあぶら
30	金	むぎごはん 	ぎゆうにゆう	ぶたにくのあまからソースがけ こうみやさいのあえもの トック	584	22.8	ぎゆうにゆう ぶたにく とり	きゃべつ にんじん しめじ しそ あおピーマン とうもろこし たまねぎ トマト みょうが もやし ねぎ しいたけ	ごはん おおむぎ だんご ごまあぶら こめぬかあぶら トック

☆6月7日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしく願いいたします。

☆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「よく噛んで食べること」について考えたり話をしたりしてみませんか？

☆😊 は、カミカミ食材をつかう日についています。普段よりかむことを意識してたべてみてくださいね。