



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					
1	水	もりおかジャじゃめん	ぎゆうにゆう	せんべいじる さくらんぼ	675	24	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく こうやどうふ	きゆうり あおピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし ごぼう ねぎ さくらんぼ	うどん じゃがいも でんぷん さんおんとう ごまあぶら
2	木	ごはん	ぎゆうにゆう	チキンカツ きゃべつサラダ だいこんのみそしる	641	23.3	ぎゆうにゆう とりにく たまご あぶらあげ どうふ	にんじん きゃべつ しめじ だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ サラダあぶら こめぬかあぶら ごまあぶら じょうはくとう
3	金	カミカミごはん	ぎゆうにゆう	あじのいそべあげ カルシウムたっぷりみそしる	643	24.8	ぎゆうにゆう あじ だいた あぶらあげ ぶたにく あおのり あつあげ ひじき	にんじん えのきたけ しめじ だいこん ねぎ こまつな	ごはん サラダあぶら こむぎこ こめぬかあぶら ごま
6	月	ごはん	ぎゆうにゆう	いわしのごまみそやき はりはりゆでやさい どうみょうのみそしる	614	21	ぎゆうにゆう いわし どうふ	にんじん きゆうり きゃべつ きりほしだいこん どうみょう	ごはん はるさめ しるごま ごまあぶら さんおんとう じょうはくとう
7	火	ナン	ぎゆうにゆう	バターチキンカレー サモサ	627	20.2	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	にんじん にんにく しょうが たまねぎ パセリ トマト	ナン じゃがいも パター チーズ はくりき サラダあぶら こめぬかあぶら きょうざのかわ
8	水	ごはん	ぎゆうにゆう	さわらのゆうあんやき きゃべつコンコンあえ こもくみそしる	605	24.3	ぎゆうにゆう さわら あぶらあげ がんもどき	レモン にんじん だいこん きゃべつ ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく	ごはん さんおんとう ごま サラダあぶら
9	木	キムチチャーハン	ぎゆうにゆう	バリバリサラダ ABCマカロニスープ	645	21.3	ぎゆうにゆう やきぶた かいそう ペーコン	にんじん きゆうり とうもろこし キムチ たら きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ えのき しめじ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ワントンのかわ ABCマカロニ
10	金	ごはん	ぎゆうにゆう	ピーマンのにくづめ きりほしだいこんのピリからいため ざっこカミカミスープ	638	20.7	ぎゆうにゆう たまご ぶたにく ウィンナー だいた ひよこまめ えんどうまめ レンズまめ あずき	あおピーマン にんじん セロリ たまねぎ だいこん ごぼう にんにく	かたくりこ ごはん げんまい おしむぎ あかまい くらまい もちむぎ チーズ ごまあぶら
13	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	632	20.4	ぎゆうにゆう やきぶた ぶたにく いか えだまめ	にんじん きゆうり キムチ ねぎ たけのこ しいたけ えのき もやし にら	ごはん はるさめ ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう
14	火	ごはん	ぎゆうにゆう	しろみざかなのフライ きゃべつあえもの さいたまみそけんちんじる	651	25	ぎゆうにゆう ホキ たまご こんぶ あぶらあげ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ ごぼう きつまいも こんにやく	ごはん パンこ こむぎこ ごまあぶら サラダあぶら
15	水	ごはん	ぎゆうにゆう	つくねやき ツナわかめサラダ なめことどうふのみそしる	628	24	ぎゆうにゆう たまご とりにく とうふ わかめ ツナ スキムミルク	きゆうり とうもろこし たまねぎ えのき しいたけ しょうが なめこ にんにく きゃべつ ねぎ	ごはん パンこ さんおんとう ごま じょうはくとう ごまあぶら さんおんとう
16	木	さきたまライスボール	ぎゆうにゆう	しゅんやさいのグラタン つぶつぶコーンスープ	672	24.7	ぎゆうにゆう ペーコン とうふ とうふ スキムミルク	アスパラ オクラ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	さきたまライスボール じゃがいも マカロニ こむぎこ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ チーズ こめぬかあぶら パター
17	金	ピピンバーグどん	ぎゆうにゆう	トック びわ	648	25.3	ぎゆうにゆう たまご ぶたにく とうふ とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし しめじ だいこん ほうれんそう こまつな ねぎ びわ	ごはん おおむぎ ごまあぶら パンこ さんおんとう ごま トック
20	月	ツナトマスバゲッティ	ぎゆうにゆう	ほうれんそうのスープ	633	23.4	ぎゆうにゆう ツナ ハム ペーコン	トマト にんにく しょうが セロリ たまねぎ もやし ほうれんそう エリンギ	スパゲッティ オリーブオイル サラダあぶら パター こむぎこ
21	火	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	641	23	ぎゆうにゆう だいた ぶたにく もずく とうふ きなこ	トマト にんにく たまねぎ きゃべつ ほうのうねぎ	ごはん オリーブオイル チーズ くらざとう さんおんとう
22	水	わかめごはん	ぎゆうにゆう	さけのちゃんちゃんやき すましじる	637	23.6	ぎゆうにゆう さけ わかめ とうふ	にんじん あおピーマン きゃべつ たまねぎ えのき ねぎ ほうれんそう	ごはん ごま サラダあぶら パター ほうれんそう
23	木	ソースやきそば	ぎゆうにゆう	やきにくサラダ ちゅうかスープ	676	27.5	ぎゆうにゆう ぶたにく ペーコン	あかピーマン あおピーマン にんじん きゆうり にんにく しょうが きゃべつ さやいんげん もやし まいたけ ねぎ にら しいたけ こんにやく たまねぎ	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら サラダあぶら
24	金	アロスコンマリスコス	ぎゆうにゆう	アンティークチョコ ソパデポヨ	634	24.6	ぎゆうにゆう えび あさり いか とりにく ペーコン	トマト にんじん グリンピース たまねぎ ねぎ しょうが だいこん セロリ パセリ にんにく	ごはん そうめん サラダあぶら バター
27	月	ごはん	ぎゆうにゆう	ユーリンチー キムチきゆうり ワントンスープ	657	23.8	ぎゆうにゆう とりにく	きゆうり キムチ にんじん ねぎ しょうが にんにく えのき もやし チンゲンサイ	ごはん でんぷん ごまあぶら ワントンのかわ さんおんとう こめぬかあぶら ラーウ サラダあぶら
28	火	ちくわコマだれどん	ぎゆうにゆう	きゃべつのみそしる あじさいゼリー	635	22.8	ぎゆうにゆう ちくわ かんてん	にんじん しめじ きゃべつ ごぼう しょうが さやえんどう ねぎ	ごはん でんぷん こめぬかあぶら ごま ぶどうゼリー ナタデココ
29	水	ごはん	ぎゆうにゆう	マーボーナス はるさめいりサラダ	668	20.1	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん きゆうり なす しょうが にんにく ねぎ しいたけ もやし えだまめ	ごはん はるさめ でんぷん さんおんとう オリーブオイル ラーウ サラダあぶら さんおんとう
30	木	ぶたキムどん	ぎゆうにゆう	てつぶんたっぷりサラダ ヨーグルト	656	24.2	ぎゆうにゆう ぶたにく ひじき ヨーグルト	にんじん きゆうり とうもろこし にんにく しょうが もやし ねぎ ほうれんそう こんにやく にら キム チ	ごはん おおむぎ ごまあぶら ごま さんおんとう オリーブオイル じょうはくとう

☆6月1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。

☆必ず毎日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「よく噛んでたべること」について考えたり話をしたりしてみませんか？

☆😊 は、カミカミ献立がある日についています。普段よりかむことを意識してたべてみてくださいね。