



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 と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 きゃべつのコンコンあえ 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 きゃべつのあえもの 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 あきり 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 パター |
| 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 ラーゆ 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 こめぬかあぶら さんおんとう ラーゆ 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。