



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 しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちらになる しょくひん(きいろ)
		しゅじょく	のみもの	おかず					
☆ 子どもの日こんだて ☆									
7	火	こぎつねずし 	ぎゅうにゅう 	とりのたつたあげ すましじる かしわもち	667	25.4	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ なたの のり	たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん しょうが えのき ねぎ みつば	ごはん じゃうはくとう かしわもち サラダあぶら
8	水	エビタコときゃべつの ペペロンチーノ 	ぎゅうにゅう 	やさいスープ クレープ(ブルーベリー)	621	23.9	ぎゅうにゅう ベーコン たこ えび だいず	たまねぎ にんじん きゃべつ レタス しょうが	スパゲッティ オリーブオイル クレープ
9	木	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	おみくじメンチカツ ツナだいごんのサラダ しんじゃがたまのみそじる	647	25.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ツナ わかめ	きりぼしだいごん にんじん たまねぎ あおピーマン きゃべつ しめじ	ごはん パンこ こめぬかあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
10	金	しょうゆラーメン 	ぎゅうにゅう 	もやしのナムル	655	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ	もやし たまねぎ にんにく しょうが あかピーマン きゃべつ アスパラ にんじん ねぎ	ちゅうかめん さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら ラー油
13	月	ぶたにくのおろしどん 	ぎゅうにゅう 	ごもくみそじる	646	25.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	だいごん ぼんのうねぎ しょうが ごぼう にんじん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん おしむぎ じゃがいも
14	火	ピザトースト 	ぎゅうにゅう 	おんやさい つぶつぶコーンスープ	667	25.6	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とりにく	トマト たまねぎ あおピーマン にんにく きゃべつ にんじん あかピーマン ズッキーニ とうもろこし セロリー	しょくパン オリーブオイル バター じゃがいも ごまあぶら じゃうはくとう こむぎこ
15	水	なめこおろしうどん 	ぎゅうにゅう 	きすのてんぷら	641	24.3	ぎゅうにゅう きす とりにく わかめ あぶらあげ こんぶ	だいごん なめこ しいたけ たまねぎ にんじん	うどん ごまあぶら さんおんとう はくりきこ こめぬかあぶら
16	木	ブルコギどん 	ぎゅうにゅう 	ワンタンスープ	632	23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	たまねぎ えのき にんじん なら ねぎ もやし きりぼしだいごん しょうが	ごはん ごまあぶら でんぶん ワンタンのかわ ごまあぶら
🌟 志木市名産こんだて 🌟 減塩メニュー 食塩量1.3g									
17	金	くろまいいりごはん 	ぎゅうにゅう 	さんまのかばやき いそかあえ すましじる	640	24.6	ぎゅうにゅう さんま のり	もやし ほうれんそう にんじん えのき ねぎ だいごん にんじん しょうが	ごはん くろまい でんぶん ふ さんおんとう
20	月	とりごぼうごはん 	ぎゅうにゅう 	けんちんじる みたらしだんご	638	22.1	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ とうふ のり	たけのこ にんじん まいたけ ごぼう さやえんどう こんにやく だいごん ねぎ	ごはん おしむぎ ごまあぶら じゃがいも しらたま さんおんとう でんぶん
🍷 本の中からこんだて 🍷 ☆おぼけのアッチとドラキュラスープ☆									
21	火	フオッカチャ 	ぎゅうにゅう 	スパイシーチキン ドラキュラスープ	642	21.7	ぎゅうにゅう だいず とりにく	トマト たまねぎ きゃべつ とうもろこし にんじん あかピーマン しいたけ にんにく しょうが	フオッカチャ サラダあぶら じゃがいも
22	水	ひじきチャーハン 	ぎゅうにゅう 	いかのしせんやき はるさめスープ	637	24.3	ぎゅうにゅう いか ひじき やきぶた ぶたにく	にんじん もやし ぼんのうねぎ ねぎ しょうが とうもろこし しいたけ	ごはん さんおんとう ごまあぶら はるさめ
23	木	とりそぼろどん 	ぎゅうにゅう 	とうふのみそじる	618	25.3	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく	だいごん たまねぎ しめじ しょうが しいたけ しらたき さやいんげん にんじん	ごはん むぎ こめぬかあぶら さんおんとう
🐯 九州地方こんだて 🐯									
24	金	ちゃんぽん(長崎県) 	ぎゅうにゅう 	チキンなんばん(宮崎県)	658	22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか えび とりにく	トマト たまねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし しめじ きゃべつ きくらげ にんじん レモン	ちゅうかめん はくりきこ さんおんとう こめぬかあぶら ノンエッグマヨネーズ
27	月	ごはん 	ジョア 	ぶたのこうみやき きゃべつとたくあん のあえもの ぐだくさんみそじる	627	21.7	ジョア いわし ぶたにく	きゃべつ たくあん にんにく ねぎ ごぼう えのき にんじん たまねぎ さやいんげん だいごん	ごはん じゃがいも ごまあぶら
28	火	ココアあげパン 	ぎゅうにゅう 	やきにくサラダ せんぎりやさいの スープ	677	20.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし きゃべつ あかピーマン にんじん さやいんげん たまねぎ オクラ ズッキーニ	こめパン さんおんとう ココアパウダー ごまあぶら じゃがいも
🐯 東北地方こんだて 🐯									
29	水	もりおかじゃじゃめん (岩手県) 	ぎゅうにゅう 	せんべいじる(青森県)	655	25.4	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく	もやし あおピーマン たまねぎ ねぎ にんじん きゃべつ にんにく しょうが	うどん でんぶん さんおんとう せんべい ごまあぶら
30	木	カレーピラフ 	ぎゅうにゅう 	スパイシーポテ ABCスープ	637	20.8	ぎゅうにゅう とりにく いか ツナ ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん とうもろこし グリーンピース しめじ えのき あおピーマン しょうが	ごはん バター じゃがいも マカロニ こめぬかあぶら
🍷 韓国料理こんだて 🍷									
31	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ヤンニョムチキン いんげんときゃべつのかおりあえ スンドゥブスープ	641	25.6	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	トマト きゃべつ いんげん しめじ たまねぎ ぼんのうねぎ にんじん えのき もやし なら キムチ にんにく しょうが	ごはん ごまあぶら でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう

☆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「仲良く、楽しく食事をする事」について話をしてみませんか？

☆給食セットを持たせてください。

☆ は、志木市で取り組んでいる「減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。