



5月の予定献立表



令和6年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I補 ⁺ - たんぱく ⁺	Kcal	g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)	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)
		しゅしょく	のみもの						
1	水	こどもの ^ひ こんだて		694	33.1	とりにく やきぶた うすらのたまご ぎゅうにゅう	こめ もちごめ コーンフレーク パンこ あぶら ごまあぶら はくりきこ さんおんとう	たけのこ ほしいたけ えのきだけ キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ぶなしめじ デコボン	
		ちゅうかおこわ	ぎゅうにゅう						カリカリチキン やさいスープ デコボン(くだもの)
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやきふう やさいのいそあえ さわにわん	501	30.1	さわら しろみそ のり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん ほうれんそう たけのこ もやし ねぎ にんじん しいたけ	
3	金	 憲法記念日							
4	土	 みどりの日							
5	日	 こどもの日							
6	月	 振替休日							
7	火	はるのちらしずし	ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき すましじる	611	34.3	むきえび あぶらあげ たまご わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん しょうはくとう	ほしいたけ れんこん にんじん いんげん ねぎ
8	水	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおのしんたまソース たけのこのみそしる	571	35.6	かつお あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんにく にんじん ねぎ こまつな たけのこ
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ホイコーロー ちゅうかスープ	568	20.8	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	もやし にんにく キャベツ ねぎ あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ しいたけ にんじん たまねぎ
10	金	うどん	ぎゅうにゅう	はるのかおりうどん ごまだんご	562	23.2	とりにく あぶらあげ ワカメ ぎゅうにゅう	うどん さつまいも あぶら さんおんとう しらたまご しょうしんこ しろごま	さんさいミックス たけのこ ほしいたけ ねぎ
13	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	とりとまめのドライカレー アルファベットマカロニスープ ヨーグルト	661	26.7	とりにく だいず ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ マカロニ	たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ にんじん キャベツ しいたけ こまつな
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	てづくりおかかりかけ こうやどうふのもの ごもくみそしる	608	27.0	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり こうやどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ しろごま さんおんとう でんぶん あぶら こんにゃく	たけのこ たまねぎ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ
15	水	しょくパン	ぎゅうにゅう	ツナトースト せんぎりやさいのスープ はるやさいのこうみだれサラダ	550	24.0	ツナ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごまあぶら しょうはくとう	たまねぎ とうもろこし ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり さやえんどう
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのかおりあげ しおこんぶあえ はるキャベツのみそしる	670	36.4	さば あぶらあげ こんぶ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん あぶら	もやし しょうが こまつな にんにく ねぎ にんじん キャベツ
17	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかどん ピリからきゅうり わかめスープ	566	23.2	むきえび ぶたにく わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ ほしいたけ はくさい チンゲンサイ
20	月	はるいろチャーハン	ぎゅうにゅう	とりにくのわかくさあげ たけのことキャベツのスープ てづくりみかんゼリー	568	27.4	さくらえび たまご とりにく とうふ かんてん ぎゅうにゅう	こめ あぶら はくりきこ ごまあぶら しょうはくとう	こまつな にんじん たけのこ ほしいたけ キャベツ ねぎ みかんジュース
21	火	はつがつおごはん	ぎゅうにゅう	わかめのあえもの なめことどうふのみそしる	521	24.4	かつお とうふ ワカメ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら しろごま	きゅうり しょうが にんじん とうもろこし なめこ ねぎ
22	水	アスパラベーコンピラフ	ぎゅうにゅう	ミネストローネ らぶく	608	27.0	ベーコン いんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも オリーブあぶら あぶら やきふ バター グラニューとう	とうもろこし たまねぎ アスパラガス キャベツ パセリ
23	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふどん ちゅうかふうコーンスープ かわちばんかん1/4こ	535	23.5	ぶたにく あかみそ とうふ とりにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さんおんとう でんぶん しょうはくとう	しょうが にんにく ほしいたけ いら にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし かわちばんかん
24	金	チキンライス	ぎゅうにゅう	チーズオムレツ (オムライスにしてたべてもいいです) ポトフ	611	27.6	たまご チーズ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら バター	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのしおやき しんじゃがとこまつなのときあえ とうみょうのみそしる	550	37.0	あじ なまあげ かつおぶし あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごまあぶら しょうはくとう	こまつな にんじん たまねぎ とうみょう
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンチキンごほう てづくりワンタンスープ	655	23.8	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら ワンタンのかわ でんぶん	もやし ごぼう にんじん ほしいたけ ねぎ こまつな でんぶん
29	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのオープンやき ゆでそらまめ コロコロやさいのスープ	531	25.0	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ オリーブゆ	たまねぎ にんじん セロリー そらまめ かぶ しめじ とうもろこし
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき おかかあえ じゃがいもとにらのみそしる	556	28.2	ぶたにく こんぶ かつおぶし あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう あぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり えのきだけ いら
31	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	かんどんめん てづくりジャンボぎょうざ	667	25.8	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら でんぶん	もやし たまねぎ にんじん いら チンゲンサイ ほしいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ キャベツ

☆志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューに塩分をのせています。

★材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです