



が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う



れい わ ねん ど
令和6年度

6月の予定献立表

し き し り つ むねおかだいにしょうがっこう
志木市立宗岡第二小学校

日 曜	こんだてめい			I材料 - たんぱく質 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	お か ず				
“おしほよほうデー” こんだて							
3 月			カミカミあえ カルシウムたっぷりみそしる	550 22.8	ちりめんじゃこ なまあげ だいず あかみそ はちちょうみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん さとう さんおんとう あぶら いりごま	ごぼう きゅうり たくあん だいこん ねぎ こまつな
4 火			チンジャオロース はるさめスープ	56 29.5	ぶたにく とりこまにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ほししいたけ たけのこ ピーマン にんじん ねぎ しめじ にんにく しょうが
5 水			たちうおのにつけ さんしょくのおひたし しゅんのやさしみそしる	583 26.1	たちうお 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 でんぷん ごまあぶら	もやし こまつな にんじん なす みょうが モロヘイヤ しょうが
6 木			ファイバーじゃーじゃーめん ナムル	622 25.5	ぶたにく はちちょうみそ あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぷん しろごま ごまあぶら あぶら さんおんとう	ごぼう もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ
7 金			ぶたどん モロヘイヤのみそしる こたますいか	586 25.1	ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しらたき さんおんとう	にんじん たまねぎ さやえんどう モロヘイヤ えのき すいか
10 月			タコライス もずくスープ メロン	597 28.3	ぶたにく だいず もずく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら オリーブオイル さんおんとう	ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ トマトかん メロン
11 火			ヤリイカとナスのトマトスパゲティ グリーンサラダ はちみつケーキ	700 20.8	イカ とうにゅう ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さんおんとう はちみつ はくりきこ	にんにく トマト トマトかん なす きゅうり キャベツ こまつな レモンかじゅう
12 水			ピーマンにくづめフライ げんきもりもりきゅうり さんしょくみそしる	608 25.7	ぶたにく チーズ かつおぶし あかみそ しろみそ たまご ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ パンこ さんおんとう	きゅうり もやし あおピーマン たまねぎ にんじん ねぎ こまつな にんにく
13 木			なすとぶたにくのみそいため レタスとはるさめのスープ	549 23.1	ぶたにく ささみ わかめ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら はるさめ	たまねぎ なす ピーマン にんじん レタス
14 金			しろみざかなのかりかりあげ いたふとだいこんのみそしる	561 30.0	メルルーサ ぶたにく あぶらあげ えだまめ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう はくりきこ コーンフレーク パンこ あぶら いたふ	にんじん にんにく ねぎ だいこん
地場産物活用強化ウィーク							
17 月			きたもとトマトカレー ピーンスサラダ	603 26.2	ぶたにく だいず ひよこまめ ハム ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら さんおんとう	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマトかん
18 火			おつきりこみふううどん みそポテト	622 23.4	とりにく あぶらあげ しろみそ ぎゅうにゅう	うどん じゃがいも はくりきこ さんおんとう あぶら	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こまつな
19 水			ゼリーフライ おかかあえ とんじる	551 23.3	おから かつおぶし とうふ ぶたにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら はくりきこ さんおんとう ごまあぶら こんにゃく	ねぎ にんじん こまつな きゃべつ だいこん
20 木			ひがしまつやまのやきとりどん こまつなのみそしる	574 29.9	ぶたにく あかみそ しろみそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう しろごま	しょうが にんにく ねぎ りんご ねぎ にんじん こまつな
21 金			ミートライス やさいスープ りんごゼリー	616 22.3	ぶたにく ぎゅうにく あかみそ かんでん パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル あぶら さんおんとう さとう バター	しょうが たまねぎ セロリ キャベツ しめじ ほうれんそう りんごジュース
24 月			しゃきしゃきサラダ むぎむぎスープ	580 23.0	とりにく ベーコン ウィナー きなこ ぎゅうにゅう	コッペパン オリーブオイル あぶら さんおんとう しろごま おおむぎ	きゅうり きゃべつ ひじき にんじん セロリ にんにく たまねぎ トマトかん
25 火			クッパスープ あじさいゼリー	571 23.3	たまご ぶたにく とりにく かんでん カルピス ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら	キムチ にら にんにく しょうが にんじん だいこん きゃべつ ぶどうジュース
26 水			ちくわとごぼうのごまだれどん ハムサラダ ワカメのみそしる	610 25.3	ちくわ ハム あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さんおんとう しろごま	ごぼう きゅうり しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ
27 木			フイヤベーススープ コーンとキャベツのサラダ	543 23.5	ハム たまご むきえび イカ ほたて ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん セロリー たまねぎ こまつな にんにく トマトかん トマトピューレ キャベツ コーン
28 金			アジのなんばんづけ なすのみそしる	595 34.9	あじ なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら はくりきこ さんおんとう	たまねぎ にんじん なす こまつな ねぎ

☆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・・・減塩メニューをのせています。



志木市減塩プロジェクトの

ロゴマークです