



# 5月の予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい			I和 <sup>1</sup> 材 <sup>2</sup>	たんぱく <sup>3</sup> 質	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 <sup>4</sup>	のみも <sup>5</sup>	お か ず					
1	木	むぎごはん 	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	567	28.5	ぶたにく かつおぶし あぶらげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう 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 なら えのきだけ こまつな
2	金	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	680	32.8	とりにく やきぶた うずらのたまご ぎゅうにゅう	こめ もちこめ コーンフレーク パンこ あぶら ごまあぶら	たけのこ ほししいたけ 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
5	月	<b>こどもの日</b>							
6	火	<b>振替休日</b>							
7	水	はるのちらしめし 	ぎゅうにゅう 	とりにくのわかくさあげ わかたけしる	542	27.2	さくらえび あぶらあげ たまご とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ しょうはくとう さんおんとう でんぷん あぶら はくりきこ	ほししいたけ にんじん れんこん いんげん たけのこ ねぎ
8	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さわらのさいきょうやきふう やさしいそあえ さわにわん	501	28.1	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 でんぷん	こまつな たけのこ もやし ねぎ にんじん しいたけ
9	金	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	585	20.6	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 トマトピューレ
12	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	マーボー豆腐どん ちゅうかふうコーンスープ かわちばんかん1/4こ	538	23.5	ぶたにく あかみそ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さんおんとう でんぷん	しょうが にんにく ほししいたけ なら 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
13	火	チキンライス 	ぎゅうにゅう 	ポトフ みかんゼリー	539	22.7	とりにく ベーコン かんてん ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも しょうはくとう	トマトピューレ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかんジュース
14	水	うどん 	ぎゅうにゅう 	はるのかおりうどん ごまだんご	562	23.0	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 ほししいたけ ねぎ
15	木	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 でんぷん 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
16	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	てづくりおかかふりかけ こうや豆腐のにも ごもくみそしる	623	27.3	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり こうや豆腐 あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しろごま でんぷん あぶら こんにゃく さんおんとう	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
19	月	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 でんぷん 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
20	火	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 ココロやさいのスープ	531	24.8	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
21	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さけのしおやき しんじゃがとこまつなのとさあえ とうみょうのみそしる	550	30.9	さけ 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
22	木	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	24.2	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
23	金	はつがつおごはん 	ぎゅうにゅう 	わかめのあえもの なめこと豆腐のみそしる	516	24.2	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 でんぷん 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
26	月	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 でんぷん あぶら	もやし しょうが こまつな にんにく ねぎ キャベツ
27	火	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	642	24.1	むきえび ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん 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 ほししいたけ はくさい チンゲンサイ
28	水	ココアあげパン 	ぎゅうにゅう 	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	580	21.1	とりにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら しょうはくとう グラニューとう ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ アスパラガス きゅうり さやえんどう ねぎ
29	木	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	かんとんめん 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 でんぷん	もやし たまねぎ にんじん なら チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ キャベツ
30	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	チキンチキンごぼう ワンタンスープ	663	23.9	とりにく ぶたにく 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 でんぷん	ごぼう にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ なら

☆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