

日	曜	こんだてめい			I材料 たんぱく質	おもにからだをつくる しょうひん（あか）	おもにねつやちからになる しょうひん（きいろ）	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん（みどり）
		しゅしょく	のみもの	お か ず				
2	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	チンジャオロースー はるさめスープ	566	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん 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
3	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	とりにくのバーベキューソースがけ ゆでキャベツのサラダ じゃがいものスープ	581	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん あぶら ごまあぶら さんおんとう しろごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ りんご みずな キャベツ はくさい にんじん たまねぎ
4	水	“むしぼよほうデー” こんだて			550	ちりめんじゃこ なまあげ だいず はちょうみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん さとう さんおんとう あぶら	ごぼう きゅうり たくあん だいこん ねぎ こまつな
		たくわんきゅうりちらし 	ぎゅうにゅう 	カミカミあえ カルシウムたっぷりみそしる				
5	木	ツナトースト 	ぎゅうにゅう 	せんぎりやさいのスープ マリネサラダ	584	まぐろみずに とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン
6	金	えだまめごはん 	ぎゅうにゅう 	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	メルルーサ ぶたにく あぶらあげ えだまめ 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
9	月	キムチチャーハン 	ぎゅうにゅう 	クッパスープ あじさいゼリー	571	たまご ぶたにく とりにく かんてん 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
10	火	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	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	706	イカ えだまめ 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 キャベツ こまつな レモンかじゅう
11	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ちくわとごぼうのごまだれどん ハムサラダ とうふのすましじる	601	ちくわ ハム とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さんおんとう しろごま	ごぼう しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし えのき ねぎ
12	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	アジのなんばんづけ さんしょうみそしる	548	あじ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら はくりきこ さんおんとう	たまねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ
13	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたどん モロヘイヤのみそしる こだますいか	584	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 あぶら 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
16	月	地場産物活用強化ウィーク			608	ぶたにく だいず ひよこまめ えだまめ ハム ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら さんおんとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマトピューレ トマトかん キャベツ
		トマトごはん 	ぎゅうにゅう 	きたもとトマトカレー ピーズサラダ				
17	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ゼリーフライ おかかあえ とんじる	551	おから ぶたにく とうふ かつおぶし 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 キャベツ だいこん
18	水	うどん 	ぎゅうにゅう 	にくじるうどん みそポテト	600	ぶたにく 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 たまねぎ しめじ ねぎ こまつな
19	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ひがしまつやまのやきとりどん こまつなのみそしる	574	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
20	金	ターメリックライス 	ぎゅうにゅう 	ミートライス やさいスープ りんごゼリー	616	ぶたにく ぎゅうにく あかみそ かんてん 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 トマトペースト キャベツ しめじ こまつな りんごジュース
23	月	ハムとたまごの ピラフ 	ぎゅうにゅう 	えびいりトマトスープ コーンとキャベツのサラダ	527	ハム たまご むきえび とりにく えだまめ ぎゅうにゅう	こめ 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 キャベツ パセリ トマトピューレ とうもろこし
24	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	ファイバーじゃーじゃーめん ナムル	622	ぶたにく はちょうみそ あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぶん しろごま ごまあぶら あぶら さんおんとう	しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ もやし こまつな
25	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ピーマンにくづめフライ げんきもりもりきゅうり けんちんじる	654	ぶたにく チーズ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ パンこ さんおんとう こんにゃく じゃがいも	ピーマン たまねぎ きゅうり にんにく にんじん ばんのうねぎ
26	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たちうおのにつけ さんしょうのおひたし しゅんのやさいみそしる	583	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 でんぶん 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
27	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	タコライス もずくスープ メロン	597	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
30	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	フライドチキン かいそうサラダ たまごとレタスのスープ	597	とりにく かいそうミックス たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ あぶら ごまあぶら さんおんとう コーンスターチ	キャベツ こまつな にんじん レタス たまねぎ

☆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・・・毎月1番塩分の少ない日にお知らせしています。



志木市減塩プロジェクトの

ロゴマークです