



5月の予定献立表



令和8年度

志木市立宗岡第二小学校

| 日 | 曜 | こんだてめい | | | Kcal | たんぱく質 g | おもにからだをつくる | おもにねつやちからになる | おもにからだのちょうしを |
|------------------------------------|---|-----------------|--------|--|------|------------|--|--|--|
| | | しゅしょく | のみもの | お か ず | | | しゅくひん (あか) | しゅくひん (きいろ) | ととのえるしゅくひん (みどり) |
| <p>はちじゅうはちや 八十八夜・こどもの日によせて</p> | | | | | | | | | |
| 1 | 金 | はるのちらしずし | ぎゅうにゅう | とりにくのわかさあげ わかたけじる | 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 じょうはくとう さんおんとう でんぷん あぶら はくりきこ | ほしいたけ にんじん れんこん いんげん たけのこ ねぎ |
| 4 | 月 | みどりの日 | | | | | | | |
| 5 | 火 | こどもの日 | | | | | | | |
| 6 | 水 | 振替休日 | | | | | | | |
| 7 | 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 | 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 |
| 8 | 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 |
| 11 | 月 | 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 にら えのきだけ きゅうり |
| 12 | 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 かんでん ぎゅうにゅう | こめ あぶら じゃがいも じょうはくとう | 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 |
| 13 | 水 | うどん | ぎゅうにゅう | はるのかおろうどん 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 しらたまこ じょうしんこ しろごま | さんさいミックス たけのこ ほしいたけ ねぎ |
| 14 | 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 | 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 ほしいたけ にら 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 |
| 15 | 金 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | てづくりおかかふりかけ こうやどうふのもの 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 こうやどうふ 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 |
| 18 | 月 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ホイコーロー ちゅうかスープ | 552 | 20.7 | ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ 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 |
| 19 | 火 | 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きあえ とうみょうのみそしる | 526 | 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 じょうはくとう | こまつな にんじん たまねぎ とうみょう |
| 20 | 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 | 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 | 木 | くろパン | ぎゅうにゅう | ひじきのカラフルサラダ ポークビーンズ | 562 | 24.9 | ひじき だいず ぶたにく ぎゅうにゅう | パン オリーブあぶら あぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも | にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ にんにく たまねぎ トマトピューレ |
| 22 | 金 | はつがつおごはん | ぎゅうにゅう | わかめのあえもの なめことうふのみそしる | 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 |
| 25 | 月 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | さばのみそに さんしょくあえ はるのかきたまじる | 604 | 27.6 | さば さくらえび とうふ あかみそ たまご ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ じょうはくとう しろごま でんぷん | ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん ばんのうねぎ |
| 26 | 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 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ほしいたけ ねぎ はくさい チンゲンサイ きゅうり |
| 27 | 木 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | チキンカレー ツナサラダ | 628 | 22.5 | とりにく まぐろみず ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ はちみつ さんおんとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな |
| 28 | 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 にら 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 |
| 29 | 金 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | タレカツどん ぐだくさんみそしる | 668 | 28.1 | ぶたにく 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 あぶら はくりきこ こんにゃく じゃがいも | こまつな にんじん だいこん キャベツ |

☆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。

★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