



6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			I類 Kcal	たんぱく質 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					
1	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	チンジャオロースー はるさめスープ	574	30.0	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ 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
2	火	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 すましじる	601	25.5	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 たまねぎ えのき ばんのうねぎ
3	水	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	24.3	まぐろみずみ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン ノンエッグマヨネーズ 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
“むしほほうデー” こんだて									
4	木	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	521	22.5	ちりめんじゃこ なまあげ だいず はちようみそ 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
5	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	しろみざかなのハーブパンこやき しおこんぶあえ レタススープ	565	31.2	ホキ チーズ ベーコン しおこんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ パンこ オリーブゆ あぶら	バジル キャベツ にんじん たまねぎ レタス
8	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	とりにくのしおこうじやき ひじきナムル きのこけんちんじる	516	27.5	とりにく ひじき なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら じゃがいも あぶら こんにゃく	にんにく にんじん もやし こまつな しめじ なめこ ほししいたけ だいこん ねぎ
9	火	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	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
10	水	うどん 	ぎゅうにゅう 	にくじるうどん みそポテト	600	23.0	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
11	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	あかうおのにつけ さんしょくのおひたし しゅんやさいのみそしる	583	26.1	あかうお 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	しょうが もやし こまつな にんじん なす みょうが モロヘイヤ
12	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたどん とうふとおおなのみそしる こだますいか	584	24.7	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 しろたき あぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな えのき すいか
地場産物活用強化週間(15日~19日)									
15	月	トマトごはん 	ぎゅうにゅう 	きたもとトマトカレー ピーンスサラダ	608	26.7	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
16	火	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	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 にんじん こまつな
17	水	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	23.4	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	木	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	にくやさいラーメン さやまちゃむしパン	694	23.8	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さんおんとう はくりきこ	しょうが にんじん もやし はくさい にら にんにく ねぎ
19	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	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 オリーブゆ 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
22	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	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	550	23.1	ぶたにく とりにく あかみそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じょうはくとう はるさめ	たまねぎ なす ピーマン にんじん レタス
23	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	21.3	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
24	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのしおやき きりぼしだいこんのもの キャベツのみそしる	598	30.1	さば だいず ひじき あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ねぎ こまつな
25	木	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	21.4	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
26	金	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	27.8	ぶたにく チーズ たまご とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ パンこ あぶら ごまあぶら 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
29	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	32.5	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
30	火	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	28.7	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

☆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