



5月の予定献立表



平成29年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー	たんぱく質	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)	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	kcal	g				
1	月	ごはん	【5/5こどものひによせて】 きりほしいうごもくごはん わかたけじる かしわもち	518	22.3	ぎゅうにゅう とりこまにく とうふ わかめ ちりめんじゃこ だいす	こめ あぶら かしわもち	ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ きりほしだいこん	
2	火	たけのこ ごはん	【八十八夜によせて】 ささみのおちゃのはフライ ごじる かわちばんかん1/4こ	672	29.9	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とりささみ とうふ だいす	こめ あぶら こむぎこ さんおんとう なまパンこ ドライパンこ じゃがいも	たけのこ にんじん さやえんどう ねぎ だいこん かわちばんかん	
3	水	けんぼうきねんび							
4	木	みどりのひ							
5	金	こどものひ							
8	月	むぎごはん	あつあげとキャベツのちゅうかに ちゅうかサラダ	630	23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ポークハム	こめ おしむぎ さんおんとう ごまあぶら でんぶん はるさめ しろこま	ほししいたけ しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン もやし	
9	火	うどん	はるのかおりうどん おこのみやきあげ	579	22.7	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ぶたにく あおのり かつおぶし	うどん あぶら こむぎこ さんおんとう ハーフカロリーマヨネーズ	ほししいたけ にんじん ねぎ さんさいミックス キャベツ	
10	水	チキン ライス	かぶとほうれんそうの クリームスープ つぶつぶなつまかんゼリー	626	20	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム かんでん	こめ おしむぎ あぶら バター じょうはくとう	にんにく しめじ たまねぎ ピーマン かぶ ほうれんそう クリームコーン なつまかん缶 レモン	
11	木	ごはん	ほっけのからあげ きりほしだいこんのもの とうふととうみょうのみそしる	581	27	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ とうふ あかみそ しろみそ	こめ あぶら しろこま でんぶん さんおんとう いとこんにやく	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやえんどう とうみょう	
12	金	シュガー あげパン	はるキャベツのトマトスープ ポテトサラダ	653	20.7	ぎゅうにゅう とりももにく ウィナー	パン あぶら グラニューとう じょうはくとう じゃがいも ハーフカロリーマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールトマト きゅうり ホールコーン	
15	月	わかめ ごはん	なまあげのおろしソースがけ とんじる あおりんごゼリー	629	26.7	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ ぶたにく とうふ あかみそ	こめ さんおんとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも ゼリー	だいこん ごぼう にんじん しょうが ねぎ	
16	火	カレーピラフ	チキンのオープン焼き せんぎりやさいのスープ	586	25.8	ぎゅうにゅう むきえび ぶたももひきにく とりももにく ぶたももにく	こめ あぶら オリーブゆ バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン ピーマン セロリー キャベツ	
17	水	ちゅうかめん	みそラーメンのつゆ ジャンボシュウマイ	684	29.6	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ぶたももひきにく あかみそ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら シュウマイのかわ でんぶん	にんにく にんじん しょうが ねぎ もやし たら たまねぎ キャベツ ホールコーン	
18	木	くるパン	ホワイトシチュー やきにくサラダ	634	27.7	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ スキムミルク ぶたにく	パン あぶら バター ごまあぶら じゃがいも こむぎこ いとこんにやく	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン もやし キャベツ さやいんげん あかピーマン	
19	金	ごはん	さわらのうめみそやき ごもくきんぴら のっぺいじる	590	29.8	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ しろみそ	こめ さんおんとう あぶら いとこんにやく しろこま じゃがいも でんぶん	うめほし にんじん ごぼう さやいんげん ばんのうねぎ	
22	月	グリンピース ごはん	アジフライ ポイルキャベツ・ソース こまつなとあぶらあげのみそしる	604	27.6	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ あぶら こむぎこ なまパンこ ドライパンこ しろこま さんおんとう	グリンピース キャベツ だいこん こまつな	
23	火	ごはん	ヘルシーホイコーロー みずなとはるさめのスープ	613	21.8	ぎゅうにゅう ぶたばらにく なまあげ とりももにく とうちみそ	こめ あぶら でんぶん じょうはくとう はるさめ ごまあぶら	にんにく にんじん もやし キャベツ ピーマン あかピーマン しいたけ しょうが みずな ねぎ	
24	水	はつがつおの たきこみ ごはん	やさいのごましょうゆあえ とうふとわかめのすましじる	580	24.6	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ	こめ おしむぎ あぶら さんおんとう でんぶん しろこま	しょうが さやえんどう もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	
25	木	スパゲティ	はるやさいのパスタ インドサモサ ヨーグルト	602	22.9	ぎゅうにゅう ハム ぶたももひきにく ヨーグルト	スパゲティ オリーブゆ あぶら ギョウザのかわ じゃがいも	にんにく とうがらし たまねぎ キャベツ アスパラ そらめめ パセリ にんじん	
26	金	ごはん	チンジャオロース ちゅうかスープ	557	22.7	ぎゅうにゅう ぶたももにく とうふ とりももにく	こめ ごまあぶら でんぶん はるさめ さんおんとう	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ もやし ピーマン にんじん ねぎ たら	
27	土	うんどうかい							
28	日	うんどうかいよびび							
29	月	うんどうかいのふりかえきゅうぎょうび							
30	火	むぎごはん	【運動会予備日②】 ポークカレー フルーツパンチ	673	20.3	ぎゅうにゅう ぶたももにく	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく ナタデココ サイダー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 もも缶	
31	水	ごはん	キャベツたっぷりメンチカツ ミニトマト2こ ごまみそしる	660	26.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ あぶら こむぎこ なまパンこ ドライパンこ しろこま	たまねぎ キャベツ ミニトマト だいこん こまつな にんじん	

●おはしは毎日持ってきてください。●食 材 料の都合により献立が変更になることがあります。●今月の給食費集金日は11日(木)です。

