



6月の予定献立表



平成29年度

6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です。

志木市立志木第二小学校

| 日 | 曜 | こんだてめい | | エネルギー 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) | 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 | | | | | |
| 1 | 木 | | | 669 | 28 | ぎゅうにゅう ぶたももにく | ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん こんにゃく しろごま さんおんとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし だいこん ほししいたけ キャベツ コーン |
| 2 | 金 | | | 601 | 28.4 | ぎゅうにゅう とりひきにく だいす するめいか えだまめ なまあげ あかみそ はっちょうみそ まめあじ | こめ あぶら さんおんとう しろごま でんぷん こむぎこ | しょうが ねぎ ごぼう だいこん こまつな ピーマン にんじん |
| 5 | 月 | | | 665 | 20.8 | ぎゅうにゅう とりももにく とうふ ちくわ | こめ あぶらさんおんとう しろごま でんぷん きりたんぼ ゼリー(メロン) むぎ | しょうが ねぎ ごぼう だいこん こまつな にんじん まいたけ |
| 6 | 火 | | | 696 | 31 | ぎゅうにゅう ぶたにく とりむねにく ぶたひきにく | こめ あぶら ごまあぶら でんぷん オリーブゆ なまワントンのかわ | にんじん もやし ねぎ こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさいキムチ |
| 7 | 水 | なかよしオリエンテーリング おべんとうのひ | | | | | | |
| 8 | 木 | | | 597 | 22.4 | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく | めん あぶら ぎょうざのかわ さんおんとう | たまねぎ にんにく にんじん ねぎ しょうが |
| 9 | 金 | | | 592 | 32 | ぎゅうにゅう かつお ひじき とうふ ちりめんじゃこ | こめ でんぷん あぶら さんおんとう しろごま じゃがいも | しょうが たまねぎ にんじん ほんのうねぎ にんにく ごぼう だいこん こまつな |
| 12 | 月 | | | 591 | 24.5 | ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あかみそ とりももにく | こめ あぶら むぎ じょうはくとう でんぷん ごまあぶら | にんにく にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ いら ホールコーン クリームコーン チンゲンサイ |
| 13 | 火 | | | 659 | 24.2 | ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうふ えだまめ ウィンナー | パン あぶら さんおんとう じゃがいも バター | にんじん だいこん たけのこ ごぼう ほししいたけ みつば コーン |
| 14 | 水 | | | 579 | 29 | ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ひじき わかめ ぶたももにく | こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん ラーゆ | ねぎ れんこん しょうが もやし きゅうり にんじん たけのこ だいこん ごぼう ほんのうねぎ |
| 15 | 木 | | | 605 | 23.6 | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ おから かつおぶし あぶらあげ とうふ あかみそ だいす とうにゅう | こめ あぶら ごまあぶら しろごま じゃがいも こむぎこ ドライパンこ | しゃくしなづけ にんじん たまねぎ ねぎ プロッコリー だいこん こまつな |
| 16 | 金 | | | 658 | 25.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく | ちゅうかめん さんおんとう あぶら はるまきのかわ ごまあぶら | しょうが キャベツ もやし にんじん にんにく ねぎ |
| 19 | 月 | | | 713 | 23.1 | ぎゅうにゅう ぶたももひきにく チーズ とりももにく スキムミルク | こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター | ピーマン たまねぎ パセリ にんじん クリームコーン ホールコーン ミニトマト |
| 20 | 火 | | | 612 | 29.7 | ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく わかめ とりむねにく | こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう チーズ しろごま ノンエッグマヨネーズ ドライパンこ コーンフレーク | にんにく ねぎ しょうが にんじん もやし こまつな ホールコーン |
| 21 | 水 | | | 563 | 28.8 | ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ だいす みそ | こめさんおんとう あぶら | ねぎ しょうが ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん こまつな |
| 22 | 木 | | | 658 | 25.7 | ぎゅうにゅう だいす とりひきにく むきえび ひよこまめ とりももにく | こめ あぶら じゃがいも バター でんぷん こんにゃく | しめじ にんにく たまねぎ にんじん コーン セロリ キャベツ パプリカこ パセリ |
| 23 | 金 | | | 590 | 25.9 | ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン | パン こむぎこ パンこ あぶらさんおんとう でんぷん じゃがいも バター マカロニ | たまねぎ パセリ レモン にんじん ホールトマト にんにく |
| 26 | 月 | | | 569 | 27.6 | ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ | こめ あぶら でんぷん さんおんとう | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ |
| 27 | 火 | | | 659 | 22.9 | ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ | こめ あぶら じょうしんこ ごまあぶら ゼリー(ぶどう) | にんにく しょうが たまねぎ なす トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン |
| 28 | 水 | | | 611 | 26.8 | ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ みそ | こめ でんぷん あぶら さんおんとう | しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん ピーマン だいこん |
| 29 | 木 | | | 580 | 21.9 | ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー チーズ | スパゲティ オリーブゆ あぶら バター こむぎこ | にんにく しめじ たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト パセリ プロッコリー |
| 30 | 金 | | | 695 | 31.1 | ぎゅうにゅう みそ とりひきにく たまご ちりめんじゃこ とうふ | こめ むぎさんおんとう あぶら しろごま じゃがいも でんぷん こんにゃく | うめ ごぼう ねぎ しょうが にんじん だいこん |

●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1日(木)です。

