



6月の予定献立表



平成30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	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	金	かみかみごはん	【虫歯予防デー献立】 まめあじのなんばんづけ カルシウムたっぷりみそしる	601	28.4	ぎゅうにゅう とりひきにく たいす 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
4	月	むぎごはん	ちくわとごぼうのごまだれどん ぎりたんぼじる ゆうぱりメロンゼリー	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 ぎりたんぼ 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 まいだけ
5	火	キムチ チャーハン	ヤンニョムチキン てづくりワントンスープ	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
6	水	なかよしオリエンテーリング おべんとうのひ						
7	木	うどん	スタミナうどんのつゆ 揚げギョーザ	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
8	金	ごはん	かつおのしんたまねぎソースかけ しそひじきふりかけ こまつないりけんちんじる	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 はんのうねぎ にんにく ごぼう だいこん こまつな
11	月	むぎごはん	マーボーどうふ ちゅうかふうコーンスープ	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 しょうはくとう 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 じゃがいも ホールコーン クリームコーン チンゲンサイ
12	火	きなこ あげパン	ウインナーいりカラフルポテト こんさいスープ	659	24.2	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうふ えだまめ ウインナー	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
13	水	ごはん	めひじきいりてりやきつくね もやしのナムル さわにわん	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 はんのうねぎ
14	木	しゃくしな ごはん	【埼玉県郷土食献立】 ゼリーフライ(行田市) ブロッコリーおかかあえ かわじまごじる(川島町)	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 たいす 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 ブロッコリー だいこん こまつな
15	金	ちゅうかめん	にくやさいらーメンのつゆ あげはるまき	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
18	月	ごはん	ピーマンのにくづめフライ・ソース ミニトマト2こ つぶつぶコーンスープ	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
19	火	だきこみ ピピンパ	とりのフレークやき わかめスープ	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
20	水	ごはん	あじのやくみソースかけ ひじきのごもくに あかだしみそしる	563	28.8	ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ たいす 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
21	木	エビピラフ	パンチビーンズ やさいたっぷりポトフ	658	25.7	ぎゅうにゅう たいす 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 パセリ
22	金	さきたまロー ルパン	メルルーサのレモンソースかけ ジャーマンポテト ミネストラスープ	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
25	月	ごはん	ぶたにくのスタミナやき キャベツといわりののそくせきづけ とうふのすましじる	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
26	火	なすいり ドライカレー	かいそうサラダ あじさいゼリー	659	22.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ	こめ あぶら しょうしんこ 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
27	水	ごはん	とりのあますあんかけ みそしる	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
28	木	赤米ごはん	ジョア とりのからあげ きんぴらごぼう こづゆ	595	24.5	ジョア とりにくホタテがい ちくわ	こめ くらまい あぶら ごま さとう しらたき さといも ぶ かたくりこ	しょうが れんこん ごぼう れんこん さやえんどう にんじ んきくらげ
29	金	レタスチャーハン	赤毛のアンスープ すいか	598	26.4	ぎゅうにゅう むきえび ベーコン	こめ あおむぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん レタス いんげんまめ とまと セロリ たまねぎ すいか ながねぎ

●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4日(月)です。
13日(水)5年社会科見学 給食なし 19日(火)6年社会科見学 給食なし 22日(金)4年社会科見学 給食なし