



6月の予定献立表



令和5年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょくひん(赤)	おもにねつやちからになる しょくひん(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(緑)
		しゅしょく のみもの	おかず					
1	木	しょうがやきどん(むぎごはん)	しょうがやきどんのぐなすのみそしる	581	24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが たまねぎ なす えのき ねぎ
2	金	かてめし	さいたまけん きょうどりようり ゼリーフライ いものじる	564	22.1	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから とうふ みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも はくりきこ こまあぶら	ごぼう しいたけ にんじん いんげん ねぎ たまねぎ こまつな
5	月	レタス チャーハン	にくだんごのスープ びわ	507	21.7	ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ むぎ あぶら こまあぶら でんぶん パンこ	たまねぎ コーン レタス しょうが にんじん しいたけ だけのこ きゃべつ ねぎ こまつな びわ
6	火	むぎごはん	むしほよぼう こんだて アジフライ かくや カルシウムたっぷりみそしる	635	32.0	ぎゅうにゅう アジ あつあげ みそ	こめ むぎ はくりきこ パンこ あぶら こまあぶら じゃがいも こま	きゅうり たくあん だいこん にんじん ねぎ こまつな
7	水	むぎごはん	カップでクリームコロッケ おかかあえ とんじる	557	19.6	ぎゅうにゅう とうにゅう かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら はくりきこ パンこ こんにゃく	たまねぎ コーン にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ
8	木	おつきりこみ ふうとうどん	さいたまけん きょうどりようり おつきりこみふうとうどんのスープ みそポテト	555	19.0	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	うどん じゃがいも はくりきこ でんぶん あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな
9	金	むぎごはん	のりのつくだに にくじゃが メロン	576	24.2	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース メロン
12	月	むぎごはん	さいたまけん きょうどりようり ひがしまつやまのやきとり かわじまごじる てづくりみずようかん	602	27.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ だいず とうにゅう あずき かんてん	こめ むぎ あぶら こまあぶら さとう こま	しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん
13	火	ぶたキムチ どん(むぎごはん)	ぶたキムチどんのぐ わかめスープ	511	25.4	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ こまあぶら こま	しょうが たまねぎ しいたけ キムチ たら コーン にんじん はんのう ねぎ
14	水	ナポリタン スパゲティ	チキンサラダ さくらんぼ	537	23.5	ぎゅうにゅう ベーコン ソーセージ チーズ とりにく	スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう	とうがらし にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマトかん コーン きゃべつ さくらんぼ
15	木	やきにく チャーハン	ナムル ワンタンスープ	530	23.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎ こまあぶら さとう こま あぶら ワンタンのかわ	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし こまつな はくさい
16	金	むぎごはん	サバのたつたあげ そくせきつけ こんさいのごみそしる	635	27.7	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも こま	しょうが きゅうり だいこん きゃべつ にんじん ごぼう たまねぎ
19	月	うめと わかめのこ ぼん	しよくいくのひ こんだて とりのからあげ おひたし すましじる	534	26.4	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ かまぼこ	こめ むぎ でんぶん あぶら こまあぶら さとう	うめ しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ
20	火	かいせん やきそば	はるさめサラダ ごだまスイカ	634	34.9	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ハム	ちゅうかめん こまあぶら あぶら はるさめ さとう	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ もやし きゃべつ たら きゅうり コーン ごだまスイカ
21	水	むぎごはん	なつやさいとぶたにくのみそいため トウモロコシのスープ	677	24.4	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン あかビーマン なす コーンクリーム コーン ほうれんそう
22	木	チンジャオ ロースどん(むぎごはん)	チンジャオロースどんのぐ はるさめスープ	542	24.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	にんにく しょうが だけのこ しいたけ あかビーマン ビーマン にんじん もやし たら
23	金	こえど カレーライス(むぎごはん)	さいたまけん きょうどりようり こえどカレーライスのルウ コーンサラダ れいとうみかん	689	19.9	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら さつまいも はくりきこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ きゅうり コーン れいとうみかん
26	月	ピザトースト	やさいスープ あじさいゼリー	575	15.5	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウィナー かんてん	しよくパン あぶら さとう	たまねぎ ビーマン きゃべつ にんじん クランベリージュース
27	火	ちくわと ごぼうの あまからどん(むぎごはん)	ちくわとごぼうのあまからどんのぐ あつあげのみそしる	565	20.6	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こま	あかビーマン ごぼう しょうが にんじん きゃべつ ねぎ
28	水	ちゅうかどん(こぼん)	ちゅうかどんのぐ ぶりからきゅうり ちゅうかスープ	537	24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ はくさい きゅうり もやし チンゲンサイ ねぎ
29	木	パエリア	ハニーマスタードサラダ コンソメスープ	519	18.5	ぎゅうにゅう ウィナー えび ベーコン	こめ オリーブオイル じゃがいも はちみつ つぶマスタード	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン いんげん あかビーマン きゃべつ にんじん しめじ ほうれんそう
30	金	むぎごはん	サケのしおやき きりほしだいのんにもの じゃがいものみそしる	505	28.1	ぎゅうにゅう サケ あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	きりほしだいのんにん にんじん しいたけ いんげん ねぎ こまつな

志木市で行っている、おいしく減塩！減らソルトプロジェクトのロゴマークです。毎月1番塩分が少ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。



※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。