

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
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。 ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。	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。 ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。	キスのわかきあげ きんぴら むぎごはん あお とうふとうみょうのみそしる 牛乳	かしわもちふつくね ちらしずし あお すましる 牛乳	けんぽうきねんび 憲法記念日 けんぽうきねんび
表示の説明 上の段の数字 エネルギーkcal 下の段の数字 たんぱく質g 【あか】 おもにからだをつくるしょうひん 【きいろ】 おもにねつやからになるしょうひん 【みどり】 おもにからだのしょうひんをのこるしょうひん	表示の説明 上の段の数字 エネルギーkcal 下の段の数字 たんぱく質g 【あか】 おもにからだをつくるしょうひん 【きいろ】 おもにねつやからになるしょうひん 【みどり】 おもにからだのしょうひんをのこるしょうひん	はちじゅうはちや（八十八夜）こんだて 513kcal 26.1g きょうにゅう キスとうふ あお こめ さとう こまあぶら にんじん とうみょう	こどものひこんだて 567kcal 29.9g きょうにゅう サクフレイク じゃこ きざみのり とうふ わかめ こめ さとう でんさん こまつな たまねぎ しょうが れんこん いしだけ しそ ねぎ えのき	けんぽうきねんび けんぽうきねんび
ふりかえきゅうじつ 振替休日	たけのこごはん とりのからあげ とんじる 587kcal 30.8g きょうにゅう とりこく あぶらあげ とうふ みそ こめ さとう あぶら でんさん たけのこ にんじん さやえんどう しょうが なめこ こまつな	フルーツ ポンチサイダー カラフルピラフ せんぎり やさいのスープ 466kcal 17.0g きょうにゅう ベーコン ぶたにく こめ あぶら バター じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン あかピーマン パセリ もやし パンカン ももかん みかんかん	じゃがまるくん ちゅうかめん みそラーメンのスープ 556kcal 23.5g きょうにゅう ぶたにく みそ ちゅうかめん あぶら じゃがいも チーズ でんさん にんじん しょうが じゃがいも きゃべつ にら もやし	サワラの さいきょうやき もやしのおひたし むぎごはん けんちんじる 522kcal 27.7g きょうにゅう サワラ みそ こめ あぶら じゃがいも こめ さとう もやし こまつな にんじん こほう だいこん ねぎ
ちゅうかどん ワンタンスープ とくべつにつか 546kcal 24.1g きょうにゅう ぶたにく きざみ のり こめ あぶら さとう しょうが にんじん いしだけ にんじん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ	チキンカレー フルーツヨーグルト とくべつにつか 709kcal 24.8g きょうにゅう とりこく ヨーグルト こめ おき あぶら じゃがいも はくさい たまねぎ しょうが マッシュルーム にんじん みかんかん パンカン ももかん	フレンチサラダ はちみつレモネー やさいスープ 596kcal 13.3g きょうにゅう ワインナー しょうが にんじん ガリン さとう はちみつ レモンかきょう きゃべつ にんじん コーン たまねぎ	なつみ わかめスープ ギョウザどん とくべつにつか 512kcal 20.4g きょうにゅう ぶたにく わかめ こめ おき あぶら にんじん しょうが きゃべつ にら もやし コーン ねぎ なつみ	カツオの たまねぎソースかけ コーンとキャベツの サラダ わかめごはん どうにゅうのみそしる 2にちはやい しょういくのひこんだて 602kcal 32.5g きょうにゅう たきこみ わかめ かつお あぶら とうふ こめ さとう しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きょうにゅう にんじん だいこん ねぎ
てりやきチキンパスタ カリカリピーズサラダ とくべつにつか 602kcal 27.4g きょうにゅう とりこく きざみ のり スパゲティ オリーブオイル でんさん しょうが にんじん とうがら したまねぎ こまつな きゃべつ にんじん だいこん	だしのりおひたし ホッケのからあげ むぎごはん だいこんとじゃがいもの みそしる とくべつにつか 535kcal 24.6g きょうにゅう ホッケ かつお しみそ こめ おき でんさん あぶら じゃがいも しょうが こまつな にんじん もやし だいこん	すぶた ニラとじゃがいもの スープ とくべつにつか 729kcal 17.7g きょうにゅう ぶたにく こめ おき でんさん あぶら さとう じゃがいも しょうが にんじん だいこん しそ	きゃべつたっぷり メンチカツ ミニトマト むぎごはん みそけんちんじる とくべつにつか 612kcal 24.9g きょうにゅう ぶたにく とうふ こめ おき あぶら にんじん しょうが きゃべつ にら もやし たまねぎ きゃべつ ミニトマト ほうろく こまつな だいこん ねぎ	キャロットオレンジゼリー キムチチャーハン はるさめスープ とくべつにつか 512kcal 19.9g きょうにゅう ぶたにく かんてん こめ おき こまつな キムチ にんじん だいこん しそ もやし こまつな みかんかん
ハムサラダ サクチャーハン はくさいと たまごのスープ とくべつにつか 546kcal 30.2g きょうにゅう サクフレイク ハム こめ こまつな たまねぎ ねぎ きゃべつ きょうにゅう にんじん はくさい チンゲンサイ	もやしとみずなサラダ ハニーマスタードチキン むぎごはん さつまじる とくべつにつか 563kcal 28.3g きょうにゅう とりこく こめ おき はくさい もやし にんじん コーン はくさい だいこん ねぎ みずな もやし にんじん コーン はくさい だいこん ねぎ	うどん イカフライ きつねうどんのスープ とくべつにつか 520kcal 22.8g きょうにゅう あぶらあげ うどん でんさん ねぎ にんじん こまつな	メロ ぶたにくどん じゃがもちる とくべつにつか 733kcal 27.5g きょうにゅう ぶたにく あぶらあげ こめ こまつな にんじん きゃべつ もやし	マーボーどうふどん ちゅうかスープ とくべつにつか 509kcal 23.3g きょうにゅう ぶたにく とうふ こめ おき あぶら にんじん たまねぎ にんじん だいこん