



4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 しょうひん(赤)	おもにねつやちからになる しょうひん(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん(緑)
		しゅしょうく	のみもの					
13	木	ガーリック ライス	 ハッシュドポーク こまつなサラダ	719	23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ オリーブオイル あぶら さとう はくりきこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな えだまめ きゃべつ レモンかじゅう
14	金	みそラーメン ちゅうかめん	 みそラーメンのスープ てづくりはるまき きよみオレンジ	849	25.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶらはるさめ でんぶん はるまきのかわ はくりきこ	にんにく しょうが にんじん きゃべつ にら もやし だけのこ しいたけ きよみ
17	月	むぎごはん	 とりのこみやき もやしとみずなのサラダ ニラとじゃがいものスープ	506	25.0	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも	にんにく みずな もやし にんじん コーン にら ねぎ
18	火	はるのかおり うどん	 はるのかおりうどんのスープ えびとみずばのかきあげ かわちばんかん	506	18.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ なると わかめ えび	うどん はくりきこ あぶら	しいたけ だけのこ さんさい ばんのうねぎ みずば たまねぎ かわちばんかん
19	水	しょういくのこんだて		555	27.6	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ
		むぎごはん	 ホッケのしおやき じゃがいものきんぴら こんさいのみそしる					
20	木	1ねんせい きゅうしょうく かいし		687	20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら はくりきこ じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゃべつ きゅうり コーン
		ポークカレー (むぎごはん)	 ポークカレーのルウ コーンサラダ					
21	金	むぎごはん	 わふうハンバーグ ミニトマト かぶのみそしる	532	27.0	ぎゅうにゅう おしどうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう でんぶん	たまねぎ だいこん ばんのうねぎ ミニトマト かぶ ほうれんそう
24	月	かつお ごはん	 いそのかあえ とんじる	598	25.8	ぎゅうにゅう かつお のり ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	しょうが こまつな きゃべつ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
25	火	2しょうく おがパン (きなこ・ まっちゃん)	 ABCスープ かわちばんかん	538	19.3	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン	コッペパン あぶら さとう オリーブオイル マカロニ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ トマトかん パセリ かわちばんかん
26	水	むぎごはん	 ホイコーロー ちゅうかスープ	557	19.8	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ねぎ にんにく きゃべつ ピーマン あかピーマン しいたけ しょうが にんじん もやし だいこん はくさい にら
27	木	だけのこ ごはん	 とりのからあげ みそけんちんじる	616	31.3	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら でんぶん こんにゃく ごまあぶら じゃがいも	だけのこ にんじん さやえんどうしょうが ごぼう だいこん ねぎ こまつな
28	金	ミートビーンズ スパゲティ	 チキンサラダ さくふわはちみつケーキ	721	26.8	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうにゅう	スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら あぶら はくりきこ はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん きゃべつ もやし だいこん レモンかじゅう

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。