



6月の予定献立表



令和4年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		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					
1	水	むぎごはん	ちくわとごぼうのあまからどん あつあげのみそしる	528	19.8	ぎゅうにゅう ちくわ なまあげ みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	あかピーマン ごぼう しょうが にんじん きゃべつ ねぎ
2	木	ガーリック ライス	ハッシュドポーク コーンとキャベツのサラダ	609	20.3	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 ごまあぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゃべつ あかピーマン コーン
3	金	むぎごはん	むしばよぼうこんだて アジフライ かくや カルシウムたっぷりみそ汁	618	29.6	ぎゅうにゅう アジ なまあげ みそ	こめ むぎ はくりきこ パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	きゅうり たくあん だいこん にんじん ねぎ こまつな
6	月	レタス チャーハン	にくだんごスープ オレンジ	514	23.9	ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん 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 たけのこ きゃべつ ねぎ こまつな オレンジ
7	火	うどん	さいたまけん きょうどりょうり おっきりこみふうとんのスープ みそポテト もやしとほうれんそうのおひたし	507	19.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	うどん さといも じゃがいも はくりきこ でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな もやし ほうれんそう
8	水	カレーパン	ウィンナーとやさいのスープ	660	20.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	こどもパン あぶら はくりきこ パンこ	たまねぎ にんじん きゃべつ
9	木	もちむぎ ごはん	のりのつくだに にくじゃが メロン	515	20.5	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ もちむぎ 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
10	金	むぎごはん	イワシのかばやきふう きゃべつのおかかあえ なめこのやさいのみそしる	663	32.8	ぎゅうにゅう イワシ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	しょうが もやし きゃべつ にんじん なめこ だいこん ねぎ こまつな
13	月	むぎごはん	ぶたにくのおろしどん なすのみそしる キャロットオレンジゼリー	596	24.5	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ かんてん	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	しょうが だいこん ばんのうねぎ なす えのき ねぎ にんじん みかんかん みかんジュース
14	火	キムチ チャーハン	わかめスープ こだまスイカ	533	21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なるとわかめ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	キムチ たら もやし コーン ねぎ こだまスイカ
15	水	むぎごはん	5ねんせい しゅくはくがくしゅう サバのたつたあげ そくせきづけ こんさいのごまふうみじる	635	27.7	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも ごま	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
16	木	ごはん	5ねんせい しゅくはくがくしゅう チーズハンバーグ ポイルきゃべつ せんぎりやさいのみそしる	636	27.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう チーズ あぶらあげ みそ	こめ あぶら パンこ さとう しらたき	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんにく きゃべつ にんじん だいこん
17	金	ナポリタン スパゲッティ	5ねんせい しゅくはくがくしゅう チキンサラダ あじさいゼリー	588	23.5	ぎゅうにゅう ベーコン ソーセージ チーズ とりにく かんてん	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん コーン きゃべつ クランベリージュース
20	月	むぎごはん	しゅくいくのひこんだて サゲのしおやき きりぼしだいこんのもの とんじる	589	31.1	ぎゅうにゅう サゲ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ
21	火	パエリア	ハニーマスタードサラダ コンソメスープ	472	17.6	ぎゅうにゅう ウィンナー 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 さやいんげん あかピーマン きゃべつ にんじん
22	水	やきそば	ちゅうかスープ さくらんぼ	728	29.1	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ とりにく なると	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	しょうが たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ はくさい もやし さくらんぼ
23	木	しゃくしな ごはん	さいたまけん きょうどりょうり とりのからあげ かわじまごじる	622	31.3	ぎゅうにゅう じゃこ とりにく あぶらあげ とうふ みそ だいす とうにゅう	こめ ごまあぶら ごま でんぷん あぶら	しゃくしな にんにく しょうが にんじん だいこん ねぎ
24	金	ごはん	にくやさいどん いろどりスープ あまなつみかんゼリー	555	23.1	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	しょうが にんにく きゃべつ たら にんじん コーン もやし ちんげんさい ねぎ あまなつみかんかん
25	土	むぎごはん	がっこうこうかい・さいたまけん きょうどりょうり こえどカレー カルピスゼリーポンチ	581	11.2	とりにく かんてん カルピス	こめ むぎ あぶら さつまいも はくりきこ さとう	ぶどうジュース しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう みかんかん りんごかん
27	月	ふりかえきゅうぎょうび						
28	火	むぎごはん	さいたまけん きょうどりょうり ゼリーフライ かいそうサラダ いものじる	582	20.0	ぎゅうにゅう おから わかめ とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら はくりきこ サラダこんにゃく ごまあぶら さとう ごま	にんじん ねぎ きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ こまつな
29	水	ごはん	6ねんせい しゅうがくりょうこ チンジャオオロスどん はるさめスープ	488	25.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ しいたけ ピーマン あかピーマン にんじん ねぎ もやし
30	木	ウィンナー ピラフ	6ねんせい しゅうがくりょうこ ツナとだいこんのサラダ マカロニスープ	489	18.2	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ ベーコン	こめ あぶら バター さとう マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ だいこん きゃべつ きゅうり はくさい ほうれんそう

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。

