



1月の予定献立表



令和6年度1月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだを つくるしよくひん あか	おもにからだの ちようしきとどのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ	
		しよく	のみもの						おかず
10	金			550	23.5	ぎゅうにゆう・あぶらあげ・とりにく	ほしいたけ・れんこん・にんじん・さやえんどう・だいこん・えのきたけ・ほうれんそう	こめ・さとう・あぶら・ごま・もち	
13	月	せいじん ひ 成人の日							
14	火			614	28.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・にんにく・ねぎ・レモン・えのきたけ・れんこん・にんじん・コーン・チンゲンサイ・みかん	こめ・おおむぎ・あぶら・かたくりこ	
15	水			511	22.8	ぎゅうにゆう・とりにく・ちりめんじゃこ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・ほうれんそう・もやし・だいこん・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・ごま・さつまいも	
16	木			734	31.2	ぎゅうにゆう・ひよこまめ・だいず・ぶたにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが・たまねぎ・トマトかん・にんじん・きゅうり・だいこん・りんごかん	しよくパン・あぶら・こむぎこ・さとう	
17	金			530	22.6	ぎゅうにゆう・とりにく・だいず・ひよこまめ・ハム	たまねぎ・パセリ・きゅうり・キャベツ・にんにく・セロリ・にんじん・だいこん	こめ・あぶら・バター・さとう・おおむぎ	
20	月			504	21.5	ぎゅうにゆう・あぶらあげ・こうやどうふ・だいず・とうふ・とうにゆう・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ほしいたけ・ほうれんそう・もやし・コーンかん・ねぎ・こまつな	こめ・あぶら・さとう・ごま・さといも	
21	火			583	21.3	ぎゅうにゆう・ベーコン・ぶたにく・かんてん・なまクリーム・たまご	にんにく・ねぎ・にんじん・レタス・きくらげ・もやし・こまつな	こめ・おおむぎ・あぶら・はるさめ・さとう	
22	水			560	26.6	ぎゅうにゆう・とりにく・あぶらあげ・みそ・ちくわ・あおのり	にんじん・だいこん・ほんしめじ・ねぎ・たけのこ	うどん・こむぎこ・あぶら	
23	木			561	26.5	ぎゅうにゆう・なまあげ・ぶたにく	ほしいたけ・たけのこ・はくさい・にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・キャベツ・さやいんげん・ピーマン	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こんにやく	
24	金			577	32.5	ぎゅうにゆう・しゃけ・ぶたにく・あぶらあげ	こまつな・もやし・にんじん・はくさい・だいこん・ねぎ・にら	こめ・おおむぎ・さとう・ごま・こむぎこ・しらたまこ	
27	月			505	22.4	ぎゅうにゆう・とりにく・ほしひじき・ちりめんじゃこ・だいず・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・たまねぎ・だいこん・かぼちゃ・こまつな・ねぎ	こめ・あぶら・さといも・こんにやく・さとう	
28	火			667	32.8	ぎゅうにゆう・あじ・とりにく	キャベツ・にんじん・にんにく・ぶなしめじ・たまねぎ・セロリ・しょうが・トマトかん	コッペパン・あぶら・こむぎこ・パンこ・さとう・ごま・じゃがいも	
29	水			532	23.3	ぎゅうにゆう・のり・ぶたにく	キャベツ・にんじん・きゅうり・だいこん・たまねぎ・さやえんどう	こめ・あわ・きび・ひえ・さとう・あぶら・じゃがいも・しらたき	
30	木			609	27.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく・だいず・チーズ	にんにく・しょうが・たまねぎ・セロリ・にんじん・トマトかん・キャベツ・きゅうり・ピーマン・オレンジ	スパゲティ・あぶら・バター・こむぎこ	
31	金			565	29.5	ぎゅうにゆう・とりにく・しおこんぶ・ベーコン	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ほうれんそう	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも	

☆ 志木市減塩プロジェクト・・・ 赤ちゃんからお年寄りまで。おすすめ減塩メニューにマークをつけています。
 ☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。