



4月の予定献立表



令和6年度4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 ちよしきをとのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ
		しゆしよく	のみもの	おかず					
10	水	ごはん	ぎゅうにゆう	ハッシュドボーク パリパリサラダ	560	19.8	ぎゅうにゆう・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・にんじん・ マッシュルーム・トマトジュース・ キャベツ・きゅうり	こめ・あぶら・こむぎこ・ バター・さとう・ワントンのかわ
11	木	わかめごはん	ぎゅうにゆう	にくじゃが はりはりあえ	520	21.6	ぎゅうにゆう・ワカメ・ ぶたにく・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・ さやえんどう・きりぼしだいこん・ もやし・ほうれんそう	こめ・ごま・じゃがいも・ しらたき・あぶら・さとう・ ごま
12	金	スパゲティ	ぎゅうにゆう	はるのかおりのナポリタンのぐ むしどりとやさいのサラダ	553	21.4	ぎゅうにゆう・ウインナー・ とりにく	にんにく・たまねぎ・にんじん・ スナップえんどう・アスパラガス・ もやし・きゅうり・キャベツ・コーン	スパゲティ・あぶら・さとう
15	月	ごはん	ぎゅうにゆう	バリバリはるまきどんのぐ ごまみそしる	569	22.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ あぶらあげ・みそ・だいず	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・ にんじん・なましいたけ・たけのこ・ ピーマン・にら・だいこん・こまつな	こめ・はるまきのかわ・ あぶら・こんにやく・さとう・ かたくりこ・ごま
16	火	うどん	ぎゅうにゆう	ぶたにくとねぎのつけじるうどんのしる ちくわのいそべあげ	563	24.2	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ あぶらあげ・ちくわ・あおのり	たまねぎ・ねぎ・ぶなしめじ・ にんじん・こまつな	うどん・あぶら・こむぎこ
17	水	レタスチャーハン	ぎゅうにゆう	ちゅうかスープ きよみオレンジ	498	21.6	ぎゅうにゆう・やきぶた・ あぶらあげ・えび・たまご	にんにく・たまねぎ・にんじん・ レタス・コーン・もやし・ チンゲンサイ・ねぎ・きよみ	こめ・おのおむぎ・あぶら・ ごま・かたくりこ
18	木	ツイストパン	ぎゅうにゆう	ホワイトシチュー あおなとツナのサラダ	633	22.7	ぎゅうにゆう・とりにく・ なまクリーム・ツナかん	たまねぎ・にんじん・ ブロッコリー・だいこん・ こまつな	ツイストパン・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ
19	金	むぎごはん	ぎゅうにゆう	さばのしおこうじやき いそのかあえ ごもくみそしる	559	28.3	ぎゅうにゆう・さば・のり・ あぶらあげ・みそ	こまつな・キャベツ・もやし・ ごぼう・にんじん・だいこん・ ほししいたけ・ねぎ	こめ・おのおむぎ・あぶら・ こんにやく
22	月	むぎごはん	ぎゅうにゆう	カレー コーンとキャベツのサラダ りんごゼリー	603	17.3	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ かんとん	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・キャベツ・きゅうり・ コーン・りんごジュース	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・さとう
23	火	ごはん	ぎゅうにゆう	ぐだくさんのおやこどんのぐ はるキャベツのみそしる	570	27.5	ぎゅうにゆう・とりにく・ たまご・のり・あぶらあげ・ みそ	たまねぎ・にんじん・ ほししいたけ・さやいんげん・ キャベツ・ねぎ・こまつな	こめ・さとう・かたくりこ
24	水	ごはん	ぎゅうにゆう	はるキャベツとぶたにくのしおこうじため エービーシーマカロニとやさいのスープ	523	22.4	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ ベーコン	しょうが・にんにく・キャベツ・ アスパラガス・たけのこ・ もやし・ピーマン・にんじん・たまねぎ	こめ・あぶら・かたくりこ・ マカロニ
25	木	ちゅうかめん	ぎゅうにゆう	どりのトロトロスープラーメンのスープ スパイシーポテト	533	21.1	ぎゅうにゆう・とりにく	しょうが・にんにく・にんじん・ もやし・コーンかん・ ねぎ・こまつな	ちゅうかめん・あぶら・ かたくりこ・じゃがいも
26	金	たけのごはん	ぎゅうにゆう	わふうサラダ しんたまねぎのみそしる	501	22.1	ぎゅうにゆう・あぶらあげ・ とりにく・ワカメ・とうふ・ みそ	たけのこ・とうがらし・ にんじん・キャベツ・きゅうり・ だいこん・たまねぎ・ほうれんそう	こめ・さとう・あぶら・ じゃがいも
29	月	しょうわのひ 昭和の日							
30	火	さくらごはん	ぎゅうにゆう	ささみとアスパラのサラダ わかたけじる	507	27.6	ぎゅうにゆう・ほしえび・ワカメ しらすぼし・あおのり・とりささみ・ だいず・あぶらあげ・とりにく	アスパラガス・もやし・ にんじん・えのきたけ・ たけのこ・ねぎ・さやえんどう	こめ・さとう・あぶら・ごま

☆ 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。