



# 5月の予定献立表



令和6年度5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
		しよく	のみもの	おかず					
1	水	さやまやミルクトースト	ぎゅうにゆう	ビーンズサラダ てづくりワントンスープ	603	23.0	ぎゅうにゆう・れんにゆう・ だいず・ひよこまめ・ハム・ ぶたにく	きゅうり・キャベツ・たまねぎ・ ねぎ・にんじん・ほししいたけ・ もやし・こまつな	しよくパン・バター・ あぶら・さとう・ ワントンのかわ
2	木	むぎごはん	ぎゅうにゆう	とりとピーマンのマヨしょうゆあげ にしよくあえ なめこのみそしる	660	29.5	ぎゅうにゆう・とりにく・ しおこんぶ・とうふ・あぶらあげ・ わかめ・みそ	ピーマン・キャベツ・ にんじん・ねぎ・こまつな・ なめこ	こめ・おおむぎ・ かたくりこ・あぶら・ マヨネーズ
3	金	けんぼうきねんび 憲法記念日							
6	月	こどものひ ふりかえきゆうじつ こどもの日 振替休日							
7	火	ちゅうかごもくごはん	ぎゅうにゆう	にらたまスープ よもぎだんご	558	21.1	ぎゅうにゆう・やきぶた・ えび・たまご・きなこ	にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・ねぎ・ たまねぎ・にら・よもぎ	こめ・もちごめ・あぶら・さとう・ かたくりこ・じょうしんこ・ しらたまこ
8	水	むぎごはん	ぎゅうにゆう	ぶたにくのレモンソースいため ゆでそらまめ カルシウムたっぷりみそしる	648	29.9	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ なまあげ・みそ	たまねぎ・にんにく・ ねぎ・レモン・そらまめ・ だいこん・にんじん・こまつな	こめ・おおむぎ・ あぶら・さとう・ かたくりこ・ごま
9	木	はつおのたまごごはん	ぎゅうにゆう	イカとわかめのサラダ かぶのみそしる	569	28.1	ぎゅうにゆう・かつお・ いか・わかめ・あぶらあげ・ みそ	しょうが・キャベツ・ きゅうり・たまねぎ・かぶ・ にんじん・こまつな	こめ・あぶら・ かたくりこ・さとう・ごま
10	金	スパゲティ	ぎゅうにゆう	はるやさいとベーコンの Pasta のぐ やさいスープ	529	27.5	ぎゅうにゆう・ベーコン・ とりにく	にんにく・アスパラガス・にんじん・ ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・ えのきたけ・ぶなしめじ・しょうが・こまつな	スパゲティ・ オリーブオイル・バター
13	月	じゃこのたまごごはん	ぎゅうにゆう	はるいろサラダ さわにわん	525	24.3	ぎゅうにゆう・ちりめんじゃこ・ あおのり・かつおぶし・ ベーコン・ぶたにく	うめ・キャベツ・きゅうり・ごぼう・ アスパラガス・ピーマン・たまねぎ・にんじん・ たけのこ・だいこん・ねぎ・しょうが・ほうれんそう	こめ・あぶら・かたくりこ
14	火	ごはん	ぎゅうにゆう	だいずのしやりしやりあげ しおにくじゃが かんきつ	674	26.0	ぎゅうにゆう・だいず・ ぶたにく	にんにく・たまねぎ・ にんじん・あざつき・ きよみ	こめ・こむぎこ・あぶら・ さとう・こんにやく・じゃがいも
15	水	むぎごはん	ぎゅうにゆう	キムムッチ いろどりナムル サムゲタン	510	26.3	ぎゅうにゆう・のり・ とりにく	にんにく・こまつな・ にんじん・だいこん・キャベツ・ もやし・しょうが・まいたけ・ねぎ	こめ・おおむぎ・あぶら・ さとう・ごま・かたくりこ
16	木	うどん	ぎゅうにゆう	わかめつけめのしる ささみのいそべあげ	529	32.9	ぎゅうにゆう・あぶらあげ・ カットわかめ・とりささみ・ たまご・あおのり	ほししいたけ・ねぎ・ たまねぎ・にんじん	うどん・さとう・こむぎこ・ パンこ・あぶら
17	金	サーモンとアスパラのソウルフード	ぎゅうにゆう	ぐたくさんスープ	537	19.8	ぎゅうにゆう・サーモン・ ウインナー	ぶなしめじ・アスパラガス・ にんにく・パセリ・コーンかん・ にんじん・たまねぎ・キャベツ	こめ・あぶら・バター じゃがいも
20	月	ごはん	ぎゅうにゆう	ちくわとごぼうのゴマだれどんのぐ ほうれんそうのおかかあえ はるキャベツのみそしる	615	26.1	ぎゅうにゆう・ちくわ・ かつおぶし・あぶらあげ・ みそ	ごぼう・しょうが・ ほうれんそう・もやし・にんじん・ キャベツ・ねぎ・たまねぎ	こめ・かたくりこ・あぶら・ さとう・ごま
21	火	はつおのたまごごはん	ぎゅうにゆう	あじのしおやき いそのかあえ もずくスープ	512	31.0	ぎゅうにゆう・あじ・のり・ ぶたにく・もずく・とうふ・ あぶらあげ	こまつな・キャベツ・ もやし・ほししいたけ・ にんじん	こめ・はつがげんまい・ あぶら
22	水	きなこあげパン	ぎゅうにゆう	キャベツとツナのサラダ ぶたにくとだいずのカレースープ	672	27.4	ぎゅうにゆう・きなこ・ ツナかん・ぶたにく・ だいず	キャベツ・きゅうり・ にんじん・しょうが・ たまねぎ・ぶなしめじ・こまつな	ツイストパン・あぶら・ さとう・じゃがいも
23	木	たきこみピピン	ぎゅうにゆう	チータンタン かんきつ	521	25.8	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ とりにく・とうふ・たまご	しょうが・にんにく・ねぎ・ にんじん・もやし・こまつな・ たまねぎ・えのきたけ・みしょうかん	こめ・あぶら・さとう・ ごま
24	金	ごはん	ぎゅうにゆう	ファイバードライカレー いとかんてんのサラダ まっちゃあずきプリン	638	25.0	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ かんてん・わかめ・ とうにゆう・あずき	ごぼう・しょうが・ にんにく・たまねぎ・ にんじん・キャベツ・きゅうり	こめ・あぶら・こむぎこ・ バター・ごま・てんさいとう・ はちみつ
27	月	ごはん	ぎゅうにゆう	のりのつくだに いりどうふ はりはりあえ	570	29.1	ぎゅうにゆう・のり・ とりにく・とうふ・たまご	ねぎ・にんじん・れんこん・ ほししいたけ・さやいんげん・ きりぼしだいこん・もやし・ほうれんそう	こめ・さとう・ごまあぶら
28	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゆう	こまつさんのモヤシラーメンのスープ てづくりはるまき	511	21.9	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ とりにく	にんにく・もやし・ピーマン・にら・ ねぎ・キャベツ・たまねぎ・きくらげ・ しょうが・たけのこ・ほししいたけ	ちゅうかめん・あぶら・ かたくりこ・はるさめ・ はるまきのかわ・こむぎこ
29	水	グリンピースごはん	ぎゅうにゆう	いりどり きゅうりとキャベツのゴマおかかあえ	519	26.4	ぎゅうにゆう・ちりめんじゃこ・ とりにく・なまあげ・ かつおぶし	グリンピース・ごぼう・キャベツ・ にんじん・たけのこ・ほししいたけ・ れんこん・さやいんげん・きゅうり	こめ・ごま・こんにやく・ じゃがいも・あぶら・ さとう・ごま
30	木	げんきもりごはん	ぎゅうにゆう	とんじる フルーツポンチ	565	22.2	ぎゅうにゆう・ツナかん・ ぶたにく・とうふ・みそ	うめぼし・ごぼう・にんじん・ だいこん・ねぎ・みかんかん・ パインかん・おうとうかん	こめ・しらたき・ごまあぶら・ じゃがいも・さとう
31	金	くらパン	ぎゅうにゆう	シェパードパイ マリガトニスープ	512	25.9	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ ひよこまめ・ベーコン・ とりにく	たまねぎ・にんじん・ にんにく・キャベツ	くらパン・じゃがいも・ バター・あぶら・こむぎこ

☆ 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。