



# 6月の予定献立表



令和6年度6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
		しよく	のみもの	おかず			あか	みどり	きいろ
3	月	チキンクリームトースト	ぎゅうにゆう	ツナとコーンのサラダ	548	24.3	ぎゅうにゆう・とりにく・ なまクリーム・ツナかん	にんじん・マッシュルーム・ パセリ・たまねぎ・もやし・ きゅうり・コーン	こめ・あぶら・バター・ こむぎこ
4	火	ごはん	ぎゅうにゆう	いわしのかばやき カムカムきんぴら カルシウムたっぷりみそしる	633	29.8	ぎゅうにゆう・いわし・ だいたい・なまあげ・みそ	しょうが・ごぼう・にんじん・ れんこん・だいこん・ねぎ・ こまつな	こめ・かたくりこ・あぶら・ さとう・こんにやく・ごま
5	水	ごはん	ぎゅうにゆう	ぶたにくとナスのうめしそいため ピリからきゅうり けんちんじる	590	26.0	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ とうふ・あぶらあげ	なす・しょうが・たまねぎ・ うめぼし・しそ・きゅうり・ にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	こめ・あぶら・かたくりこ・ さとう・こんにやく・ じゃがいも
6	木	スパゲティ	ぎゅうにゆう	ヤリイカとナスのトマトソース フレンチサラダ さくらんぼ	527	22.6	ぎゅうにゆう・ヤリイカ・ チーズ・ベーコン	にんにく・とうがらし・ トマト・トマトかん・なす・ きゅうり・キャベツ・にんじん・さくらんぼ	スパゲティ・あぶら
7	金	ひじきごはん	ぎゅうにゆう	にくじゃが ほうれんそうのおかかあえ	530	24.0	ぎゅうにゆう・とりにく・ ほしひじき・ぶたにく・ あぶらあげ・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・ さやえんどう・ほうれんそう・ もやし	こめ・あぶら・さとう・ じゃがいも・しらたき
8	土	ミートトースト	ぎゅうにゆう	たまごスープ フルーツポンチ	640	24.1	ぶたにく・ぎゅうにゆう・ みそ・チーズ・たまご・ ベーコン	しょうが・たまねぎ・にんじん・ セロリ・ねぎ・にら・ほししいたけ・ みかんかん・パイナップルかん・おうとうかん	こめ・あぶら・さとう・ バター
10	月	がっこうこうかいび 学校公開日 振替休業日							
11	火	チキンピザ	ぎゅうにゆう	インドサモサ ストロベリーラッシー	570	22.2	ぎゅうにゆう・とりにく・ ぶたにく・ヨーグルト	しょうが・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・にんにく・ いちごジャム	こめ・あぶら・じゃがいも・ ぎょうざのかわ・かたくりこ
12	水	ごはん	ぎゅうにゆう	てりやきチキン はるさめサラダ キャベツのみそしる	597	28.2	ぎゅうにゆう・とりにく・ あぶらあげ・みそ	しょうが・もやし・にんじん・ コーンかん・きゅうり・ たまねぎ・キャベツ	こめ・かたくりこ・あぶら・ さとう・はるさめ
13	木	ごはん	ぎゅうにゆう	ぎゅうにくとあぶらあげのあまからに チンゲンサイのあえもの ベジタブルスープ	621	30.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ ぎゅうにくとあぶらあげ・ ベーコン	たまねぎ・さやえんどう・ えのきたけ・にんじん・チンゲンサイ・ にんにく・キャベツ・ぶなしめじ・こまつな	こめ・あぶら・さとう・ こんにやく・かたくりこ・ ごま
14	金	ごはん	ぎゅうにゆう	イカのねぎソース わかめとツナのあえもの ごもくみそしる	632	31.9	ぎゅうにゆう・イカ・わかめ・ ツナかん・とりにく・ あぶらあげ・みそ	しょうが・にんにく・ねぎ・ キャベツ・きゅうり・ごぼう・ にんじん・だいこん・ほししいたけ	こめ・でんぷん・あぶら・ さとう・ごま・こんにやく
17	月	かてめし	ぎゅうにゆう	さざみどキュウリのしおこんぶ かわじまごじる	522	27.8	ぎゅうにゆう・こんぶ・あぶらあげ・ こやどとうふ・とりさきみ・しおこんぶ・ だいたい・とうふ・とうにゆう・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・ もやし・きゅうり・ほししいたけ・ ねぎ・こまつな	こめ・あぶら・さとう・ ごま・さといも
18	火	ごはん	ぎゅうにゆう	きたもとトマトカレー そくせきふくじんづけ ミニトマト	564	17.6	ぎゅうにゆう・ぶたにく・	トマトかん・たまねぎ・ しょうが・にんにく・にんじん・ なす・だいこん・きゅうり・ミニトマト	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター・さとう
19	水	うどん	ぎゅうにゆう	スタミナうどんのしる みそポテト	615	21.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ	ぶなしめじ・にんじん・ たまねぎ・ねぎ・しょうが・ にんにく	うどん・あぶら・さとう・ じゃがいも・こむぎこ
20	木	ごはん	ぎゅうにゆう	ひがしまつやまのやきとりどんのぐ レモンドレッシングサラダ わかめスープ	584	29.2	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ・とうふ・わかめ	しょうが・にんにく・ねぎ・ たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・ キャベツ・コーン・レモン・もやし	こめ・あぶら・さとう・ ごま・かたくりこ
21	金	さやまあげパン	ぎゅうにゆう	いろどりサラダ ぐだくさんスープ	627	25.0	ぎゅうにゆう・きなこ・ ハム・とりにく	きゅうり・キャベツ・ だいこん・ピーマン・レモン・ にんじん・たまねぎ	コッペパン・あぶら・さとう・ じゃがいも
24	月	ちゅうかめん	ぎゅうにゆう	ファイバーじゃんじゃんめんのぐ ほうれんそうのナムル スイカ	679	28.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ・えだまめ	しょうが・にんにく・ねぎ・キャベツ・ ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・ たけのこ・ごぼう・ほうれんそう・もやし・スイカ	ちゅうかめん・あぶら・ さとう・かたくりこ
25	火	パン	ぎゅうにゆう	タンダリーチキン からふるサラダ おまめのトマトスープ	527	30.1	ぎゅうにゆう・とりにく・ ヨーグルト・ハム・ ベーコン・いんげんまめ	にんにく・しょうが・きゅうり・たまねぎ・ キャベツ・だいこん・ピーマン・にんじん・ コーンかん・レモン・セロリ・トマトかん	パン・さとう・あぶら・ じゃがいも
26	水	ごはん	ぎゅうにゆう	ブルコギふう じゃがいものスープ アジサイゼリー	584	25.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ・ベーコン・かんてん	にんにく・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・もやし・にら・ コーン・さやいんげん・ぶどうジュース	こめ・さとう・あぶら・ こんにやく・ごま・じゃがいも
27	木	ごはん	ぎゅうにゆう	チンジャオロース ちゅうかふうたまごスープ	546	28.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ ベーコン・たまご	にんにく・しょうが・にんじん・ ほししいたけ・たけのこ・ピーマン・たまねぎ・ チンゲンサイ・コーンかん・クリームコーンかん	こめ・さとう・あぶら・ かたくりこ
28	金	むぎごはん	ぎゅうにゆう	ゼリーフライ キャベツとツナのサラダ みそしる	557	19.8	ぎゅうにゆう・おから・ ツナかん・あぶらあげ・ みそ	ねぎ・にんじん・キャベツ・ きゅうり・こまつな・だいこん	こめ・おむぎ・じゃがいも・ 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。