



4月の予定献立表



令和7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	
		しゆしよく	のみもの						おかず
11	金	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ハッシュドポーク グリーンサラダ 	540	19.6	ぎゆうにゆう・ぶたにく たまねぎ・にんにく・にんじん・ マッシュルーム・トマトかん・ きゅうり・キャベツ	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター	
14	月	スパゲティ 	ぎゆうにゆう 	ミートビーンズソース かいそうサラダ	637	31.5	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ だいず・チーズ・わかめ にんにく・しょうが・たまねぎ・ セロリ・にんじん・マッシュルーム・ もやし・キャベツ・きゅうり・コーン	スパゲティ・あぶら・ こむぎこ・ごま	
15	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	はるキャベツとあつあげのにも ほうれんそうのおかかあえ かんきつ	561	20.8	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ みそ・なまあげ・ かつおぶし にんにく・ねぎ・なましいたけ・ ピーマン・キャベツ・ほうれんそう・ もやし・かんきつ	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ	
16	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	さわらのさいきょうやきふう ハリハリあえ はるキャベツのわふうスープ	565	31.7	ぎゆうにゆう・さわら・ みそ・とりにく・ あぶらあげ きりぼしだいこん・もやし・ ほうれんそう・にんじん・ たまねぎ・キャベツ・こねぎ	こめ・さとう・じゃがいも	
17	木	ごはん 	ぎゆうにゆう 	スタミナなっとう こまつなどもやしのおひたし はるキャベツのみそしる	557	28.8	ぎゆうにゆう・とりにく・ なっとう・あぶらあげ・ みそ しょうが・にんにく・ねぎ・ ぼんのうねぎ・こまつな・もやし・ にんじん・だいこん・キャベツ	こめ・ごまあぶら・さとう・ ごま	
18	金	ちゅうかめん 	ぎゆうにゆう 	しょうゆラーメンのスープ てづくりはるまき	534	21.8	ぎゆうにゆう・ぶたにく しょうが・にんにく・もやし・ たまねぎ・ねぎ・はくさい・たけのこ・ ほししいたけ・きくらげ・にら	ちゅうかめん・あぶら・ はるまき・かたくりこ・ はるまきのかわ・こむぎこ	
21	月	ごはん 	ぎゆうにゆう 	カレー コーンとキャベツのサラダ	551	17.8	ぎゆうにゆう・ぶたにく 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	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ	
22	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	のりのつくだに にくじゃが はるやさいのこうみだれサラダ	506	21.5	ぎゆうにゆう・のり・ ぶたにく・ツナかん にんじん・たまねぎ・ さやえんどう・アスパラガス・ きゅうり・キャベツ・ほうれんそう	こめ・さとう・じゃがいも・ しらたき・あぶら	
23	水	うどん 	ぎゆうにゆう 	かもなんばんうどんのしる みそポテト	596	22.2	ぎゆうにゆう・とりにく・ みそ にんじん・たまねぎ・ねぎ・ ほうれんそう・ ほししいたけ	うどん・かたくりこ・ じゃがいも・こむぎこ・ あぶら・さとう	
24	木	レタスチャーハン 	ぎゆうにゆう 	ちゅうかスープ かんきつ	432	17.4	ぎゆうにゆう・ベーコン・ とりにく ねぎ・にんじん・コーンかん・ レタス・きくらげ・はくさい・ ほししいたけ・ほうれんそう・かんきつ	こめ・あぶら	
25	金	たけのこごはん 	ぎゆうにゆう 	ささみとアスパラのサラダ しんたまねぎのみそしる	477	21.6	ぎゆうにゆう・あぶらあげ・ とりにく・とりささみ・ わかめ・みそ たけのこ・とうがらし・ にんじん・アスパラガス・ もやし・たまねぎ・ほうれんそう	こめ・さとう・あぶら・ ごま・じゃがいも	
28	月	きなこトースト 	ぎゆうにゆう 	ハムサラダ とりとおまめのクリームスープ	663	25.4	ぎゆうにゆう・きなこ・ ハム・とりにく・ ひよこまめ キャベツ・コーンかん・ たまねぎ・にんじん・ パセリ	しよくパン・さとう・バター・ こんにやく・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ	
29	火	しょうわのひ 昭和の日							
30	水	わかめごはん 	ぎゆうにゆう 	さかなのかりんあげ とんじる	622	32.5	ぎゆうにゆう・わかめ・ あじ・ぶたにく・あぶらあげ・ とうふ・みそ ごぼう・にんじん・ だいこん・ねぎ	こめ・ごま・あぶら・ かたくりこ・さとう	

☆ 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。