



5月の予定献立表



令和7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	
		しよく	のみもの			おかず			
1	木	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	のりしおまめ にくじゃが	655	26.6	ぎゅうにゆう・だいず・ ひよこまめ・あおのり・ ぶたにく	にんにく・たまねぎ・ にんじん・ぼんのうねぎ	こめ・おむぎ・かたくりこ・ あぶら・こんにやく・さとう・ じゃがいも
2	金	ちゅうかごもごはん 	ぎゅうにゆう 	わかめスープ よもぎだんご	500	18.3	ぎゅうにゆう・やきぶた・ わかめ・きなこ	にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・ねぎ・もやし・ コーン・よもぎ	こめ・あぶら・さとう・ ごま・じょうしんこ・ しらたまこ
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	はるかいとベーコンのパン 	ぎゅうにゆう 	とうふととうにゆうのスープ かんきつ	539	25.1	ぎゅうにゆう・ベーコン・ ぶたにく・とうふ・ みそ・とうにゆう	にんにく・アスパラガス・ ほうれんそう・キャベツ・にんじん・ もやし・ねぎ・かんきつ	スパゲティ・あぶら・ バター・さとう
8	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	こうやとうふとじゃがいものにも キャベツとハムのサラダ	506	22.4	ぎゅうにゆう・こうやとうふ・ とりにく・ツナかん	たまねぎ・にんじん・ キャベツ・きゅうり	こめ・じゃがいも・ こんにやく・あぶら・ さとう
9	金	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	ぶたにくのレモンソースいため はるいろサラダ カルシウムたっぷりみそしる	631	27.1	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・キャベツ・きゅうり・アスパラガス・ ピーマン・だいこん・にんじん・こまつな	こめ・おむぎ・あぶら・ さとう・かたくりこ・ごま
12	月	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	マーボーとうふ はるさめサラダ	567	26.0	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ・とうふ	しょうが・にんにく・ ほししいたけ・にんじん・ねぎ・ にら・もやし・コーンかん・きゅうり	こめ・おむぎ・あぶら・ さとう・かたくりこ・ はるさめ
13	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	のりのつくだに かつおのかおりあげ さわにわん	492	28.9	ぎゅうにゆう・のり・ かつお・ぶたにく	にんにく・しょうが・ねぎ・ ごぼう・にんじん・たけのこ・ ほうれんそう	こめ・さとう・あぶら・ かたくりこ
14	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ファイバードライカレー マリネサラダ	542	19.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく	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・ピーマン	こめ・あぶら・こむぎこ
15	木	わかめごはん 	ぎゅうにゆう 	いりどり コーンとキャベツのサラダ	492	20.1	ぎゅうにゆう・わかめ・ とりにく	ごぼう・にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・れんこん・さやいんげん・ キャベツ・きゅうり・コーン	こめ・ごま・こんにやく・ じゃがいも・あぶら・さとう
16	金	きなこあげパン 	ぎゅうにゆう 	ささみとほうれんそうのあえもの ぶたにくとだいのカレースープ	717	29.0	ぎゅうにゆう・きなこ・ とりささみ・しおこんぶ・ ぶたにく・だいず	もやし・ほうれんそう・ 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・ごま・じゃがいも
19	月	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	とりのしおこうじやき こまつなともやしのおひたし ごもくみそしる	485	27.2	ぎゅうにゆう・とりにく・ あぶらあげ・みそ	こまつな・もやし・ごぼう・ にんじん・だいこん・ ほししいたけ・ねぎ	こめ・おむぎ・さとう・ ごま・あぶら・こんにやく
20	火	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	キムムッチ いろどりナムル	502	26.1	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・おむぎ・あぶら・ さとう・ごま・かたくりこ
21	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	アジフライ ごまあえ もずくスープ	575	27.2	ぎゅうにゆう・あじ・ もずく・とうふ	さやいんげん・ほうれんそう・ もやし・たまねぎ・ にんじん・ねぎ	こめ・こむぎこ・パンこ・ さとう・ごま
22	木	ちゅうかめん 	ぎゅうにゆう 	みそラーメンのスープ てづくりジャンボシュウマイ	646	29.8	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ・とうふ	しょうが・にんにく・ たまねぎ・にんじん・もやし・ はくさい・にら・ねぎ・コーンかん	ちゅうかめん・あぶら・ かたくりこ・シュウマイのかわ
23	金	ひじきチャーハン 	ぎゅうにゆう 	にくだんごとやさいのスープ	529	22.3	ぎゅうにゆう・やきぶた・ ほしひじき・ぶたにく	にんじん・とうもろこし・ ぼんのうねぎ・ねぎ・きくらげ・ しょうが・キャベツ・こまつな	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ・はるさめ
26	月	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	566	22.4	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
27	火	さやまやミルクtoast 	ぎゅうにゆう 	ビーンズサラダ おむぎおむぎスープ	795	27.9	ぎゅうにゆう・れんにゆう・ だいず・ひよこまめ・ ハム・ベーコン・ウインナー	きゅうり・キャベツ・たまねぎ・ にんにく・セロリ・にんじん・ トマトかん	しよくパン・バター・ あぶら・さとう・おむぎ
28	水	たきこみピンパン 	ぎゅうにゆう 	てづくりワンタンスープ	519	26.8	ぎゅうにゆう・ぶたにく	しょうが・にんにく・ねぎ・ にんじん・もやし・にら・ ほししいたけ・こまつな	こめ・ごまあぶら・さとう・ ごま・ワンタンのかわ
29	木	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	685	30.0	ぎゅうにゆう・とりにく・ とうふ・みそ	ピーマン・もやし・ にんじん・なめこ・ ねぎ・こまつな	こめ・かたくりこ・あぶら・ ノンエッグマヨネーズ・ごま
30	金	うどん 	ぎゅうにゆう 	わかめつけめんのしる ささみのいそべあげ	542	33.3	ぎゅうにゆう・とりにく・ あぶらあげ・わかめ・ とりささみ・あおのり	にんじん・ほししいたけ・ ねぎ・たまねぎ	うどん・さとう・こむぎこ・ あぶら

☆ 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。