# 6月の予定献立表

令和7年度6月　　志木市立宗岡第三小学校

| 日 | 曜日 | こんだてめい しゅしょく | のみもの | おかず | エネルギー Kcal | たんぱくしつ g | おもにからだをつくるしょくひん あか | おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん みどり | おもにねつやちからになるしょくひん きいろ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | こどもパン | ぎゅうにゅう | ホワイトシチュー<br>あおなとハムのサラダ | 762 | 25.6 | ぎゅうにゅう・とりにく・なまクリーム・ハム | たまねぎ・にんじん・コーン・ブロッコリー・ほうれんそう・だいこん・こまつな・もやし | こどもパン・あぶら・じゃがいも・こむぎこ |
| 3 | 火 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | チンジャオロース<br>たまごスープ<br>いちごヨーグルト | 572 | 27.2 | ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・ベーコン・ヨーグルト | にんにく・しょうが・もやし・ほししいたけ・たけのこ・ピーマン・ねぎ・にら・いちごジャム | こめ・おおむぎ・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・でんぷん |
| 4 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | いわしのかばやき<br>カムカムきんぴら<br>カルシウムたっぷりみそしる | 626 | 29.8 | ぎゅうにゅう・いわし・だいず・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・こんにゃく・ごま |
| 5 | 木 | ウインナーピラフ | ぎゅうにゅう | エービーシーミネストラスープ<br>いろどりレモンドレッシングサラダ | 508 | 17.3 | ぎゅうにゅう・ウインナー・ベーコン | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・にんにく・トマトかん・きゅうり・キャベツ・コーン・レモン | こめ・バター・あぶら・じゃがいも・マカロニ・さとう |
| 6 | 金 | パインパン | ぎゅうにゅう | タンドリーチキン<br>からふるサラダ<br>ぐだくさんスープ | 576 | 35.4 | ぎゅうにゅう・とりにく・ヨーグルト・ハム・ウインナー | にんにく・しょうが・きゅうり・キャベツ・だいこん・ピーマン・コーンかん・レモン・にんじん・たまねぎ | パインパン・さとう・あぶら・じゃがいも |
| 7 | 土 | むぎごはん | ジョア | プルコギふう<br>はるさめスープ<br>アジサイゼリー | 561 | 25.3 | ぶたにく・みそ・とりにく・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・ねぎ・しょうが・ほししいたけ・こまつな・ぶどうジュース | こめ・おおむぎ・さとう・ごまあぶら・こんにゃく・ごま・かたくりこ・はるさめ |
| 9 | 月 | 振替休業日（ふりかえきゅうぎょうび） | | | | | | | |
| 10 | 火 | ちゅうかめん | ぎゅうにゅう | ファイバーじゃじゃめんのぐ<br>ほうれんそうのナムル<br>スイカ | 678 | 28.0 | ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・えだまめ | しょうが・にんにく・ねぎ・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・キャベツ・スイカ | ちゅうかめん・あぶら・さとう・かたくりこ |
| 11 | 水 | ミートライス | ぎゅうにゅう | グリーンサラダ | 573 | 21.0 | ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎゅうにく・みそ・チーズ | しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリ・きゅうり・キャベツ | こめ・あぶら・さとう・バター |
| 12 | 木 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ぶたにくのおろしどんのぐ<br>いそのかあえ<br>さいのくにみそしる | 504 | 27.3 | ぎゅうにゅう・ぶたにく・のり・だいず・みそ | たまねぎ・しょうが・だいこん・ばんのうねぎ・キャベツ・もやし・こまつな | こめ・おおむぎ・さとう・ごま・かたくりこ |
| 13 | 金 | はつがつおのたきこみごはん | ぎゅうにゅう | わふうサラダ<br>みずなとあぶらあげのわふうスープ | 536 | 24.6 | ぎゅうにゅう・かつお・とりにく・あぶらあげ | しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・だいこん・たまねぎ・みずな | こめ・あぶら・かたくりこ・さとう・ごま |
| 16 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | きたもとトマトカレー<br>そくせきふくじんづけ<br>ミニトマト | 558 | 17.2 | ぎゅうにゅう・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 |
| 17 | 火 | さやまちゃあげパン | ぎゅうにゅう | いろどりサラダ<br>じゃがいものスープ | 608 | 23.0 | ぎゅうにゅう・きなこ・ハム・ベーコン | きゅうり・キャベツ・だいこん・ピーマン・レモン・たまねぎ・コーン・さやいんげん | コッペパン・あぶら・さとう・じゃがいも |
| 18 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ひがしまつやまのやきとりどんのぐ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>とうふともやしスープ | 652 | 32.4 | ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ベーコン・とうふ・ | しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・コーン・もやし・ぶなしめじ・さやいんげん | こめ・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ |
| 19 | 木 | かてめし | ぎゅうにゅう | ささみときゅうりのあえもの<br>かわじまごじる | 469 | 22.6 | ぎゅうにゅう・あぶらあげ・こうやどうふ・とりささみ・だいず・とうふ・とうにゅう・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 |
| 20 | 金 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ゼリーフライ<br>ゆでキャベツのサラダ<br>みそしる | 530 | 18.5 | ぎゅうにゅう・おから・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・おおむぎ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ごま |
| 23 | 月 | うどん | ぎゅうにゅう | カレーなんばんうどんのしる<br>みそポテト | 594 | 21.8 | ぎゅうにゅう・とりにく・みそ | にんじん・たまねぎ・ねぎ・こまつな | うどん・かたくりこ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら・さとう |
| 24 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | いかのねぎソース<br>もやしのナムル<br>ちゅうかスープ | 544 | 25.9 | ぎゅうにゅう・イカ・とりにく | しょうが・にんにく・ねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・きくらげ・はくさい・ほししいたけ・ほうれんそう | こめ・でんぷん・あぶら・さとう |
| 25 | 水 | チキンライス | ぎゅうにゅう | ポトフ<br>ごまドレサラダ | 524 | 18.8 | ぎゅうにゅう・とりにく・ウインナー | たまねぎ・パセリ・にんにく・にんじん・セロリ・こまつな・キャベツ・コーン | こめ・あぶら・バター・じゃがいも・さとう・ごま |
| 26 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぶたにくとなすのうめしそいため<br>ピリからきゅうり<br>わかめのすましじる | 535 | 27.3 | ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・とうふ | なす・しょうが・たまねぎ・うめぼし・しそ・きゅうり・えのきたけ・かぶ・ねぎ | こめ・あぶら・かたくりこ・さとう・まめふ |
| 27 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | ちくわとごぼうのごまだれどんのぐ<br>こんにゃくサラダ<br>なすのみそしる | 589 | 22.6 | ぎゅうにゅう・ちくわ・あぶらあげ・みそ | ごぼう・しょうが・だいこん・コーン・キャベツ・なす・にんじん・たまねぎ・こまつな | こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・こんにゃく・ |
| 30 | 月 | ミートナススパゲティ | ぎゅうにゅう | さんしょくやさいのマリネ<br>フルーツポンチ | 638 | 27.4 | ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・チーズ | にんにく・しょうが・たまねぎ・セロリ・にんじん・なす・マッシュルーム・だいこん・きゅうり・みかんかん・パインかん・おうとうかん・ナタデココ | スパゲティ・あぶら・こむぎこ・さとう・こんにゃく |

☆ 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。