

5月の予定献立表

令和8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	金			ちゅうかスープ よもぎだんご	518	17.5	ぎゅうにゅう・やきぶた・ とりにく・きなこ	にんじん・たけのこ・ ほしいたけ・ねぎ・しょうが・ たまねぎ・もやし・こまつな・よもぎ	こめ・あぶら・さとう・ じょうしんこ・しらたまこ
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	けんぽうきねんびふりかえきゅうじつ 憲法記念日振替休日							
7	木			ポークビーンズ フルーツポンチ	678	27.9	ぎゅうにゅう・きなこ・ だいず・ぶたにく	にんにく・にんじん・ たまねぎ・みかんかん・ パインかん・おうとうかん	ツイストパン・あぶら・ さとう・じゃがいも
8	金			てりやきとうふハンバーグ キャベツとにんじんのサラダ わかたけじる かんきつ	505	22.3	ぎゅうにゅう・とりにく・ とうふ・おから・わかめ	たまねぎ・ほしいたけ・ にんじん・キャベツ・ きゅうり・コーン・ たけのこ・もやし・かんきつ	こめ・ごま・あぶら・ さとう・てんぷん
11	月			ぐたくさんスープ ハリハリサラダ	537	21.2	ぎゅうにゅう・サーモン・ ウイナー・とりにく	ぶなしめじ・アスパラガス・にんにく・ パセリ・コーン・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ きりぼしだいこん・こまつな・もやし	こめ・あぶら・バター・ じゃがいも・さとう
12	火			とりのしおこうじやき ゆでそらまめ やさいスープ	566	28.2	ぎゅうにゅう・とりにく・ ぶたにく	そらまめ・たまねぎ・ にんじん・ほうれんそう	こめ・おおぎぎ・ あぶら・じゃがいも
13	水			アジフライ ごまあえ しんたまねぎのみそしる	572	28.7	ぎゅうにゅう・アジ・ わかめ・あぶらあげ・ みそ	さやいんげん・ キャベツ・もやし・ たまねぎ	こめ・こおぎこ・パンこ・ さとう・ごま・じゃがいも
14	木			とうふととうにゅうのスープ	550	25.1	ぎゅうにゅう・ベーコン・ とりにく・ぶたにく・ とうふ・みそ・とうにゅう	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・たまねぎ	スパゲティ・あぶら・ バター・さとう
15	金			ブルコギふう はるさめスープ	539	25.2	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・とりにく	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・もやし・ほしいたけ・こまつな	こめ・おおぎぎ・さとう・ ごまあぶら・こんにやく・ ごま・かたくりこ・はるさめ
18	月			ビーンズサラダ ポトフふうスープ	609	23.1	ぎゅうにゅう・れんにゅう・ だいず・ひよこまめ・ ハム・とりにく・ウイナー	きゅうり・キャベツ・ たまねぎ・にんにく・ にんじん・セロリ	しよくパン・バター・ あぶら・さとう・ じゃがいも・まっちゃ
19	火			サバのみそやき いそのかあえ とうみょうのみそしる	542	28.5	ぎゅうにゅう・サバ・ みそ・のり・とうふ・ みそ	ねぎ・しょうが・ こまつな・キャベツ・ もやし・とうみょう・にんじん	こめ・さとう・ かたくりこ
20	水			カレー コーンとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト	639	20.4	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ヨーグルト	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・みかんかん・パインかん	こめ・おおぎぎ・ あぶら・じゃがいも・ こおぎこ・さとう
21	木			みそラーメンのスープ てづくりジャンボシュウマイ	650	30.1	ぎゅうにゅう・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	ちゅうかめん・あぶら・ かたくりこ・ シュウマイのかわ
22	金			いりどり こまつなともやしのおひたし	523	22.7	ぎゅうにゅう・ ちりめんじゃこ・ とりにく・なまあげ	グリーンピース・ごぼう・にんじん・ たけのこ・ほしいたけ・れんこん・ さやいんげん・こまつな・もやし	こめ・ごま・あぶら・ こんにやく・じゃがいも・ さとう
25	月			キスのわかくさあげ しおこんぶあえ さわにわん	542	28.2	ぎゅうにゅう・キス・ しおこんぶ・ぶたにく	キャベツ・にんじん・ だいこん・ねぎ・ こまつな	こめ・おおぎぎ・ こおぎこ・あぶら
26	火			ぶたにくのレモンソースいため にらたまスープ メロン	640	22.2	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ たまご	たまねぎ・にんにく・ ねぎ・レモン・こねぎ・ にんじん・にら・メロン	こめ・あぶら・ さとう・かたくりこ
27	水			わかめつけめんのしる ささみのいそべあげ	546	32.9	ぎゅうにゅう・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・ ほしいたけ・ねぎ・ たまねぎ	うどん・さとう・ こおぎこ・あぶら
28	木			きゅうりとキャベツのごまあえ とんじる	513	21.1	ぎゅうにゅう・ツナかん・ かつおぶし・ぶたにく・ とうふ・みそ	うめぼし・きゅうり・ キャベツ・ごぼう・ にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・さとう・ ごま・ごまあぶら・ じゃがいも
29	金			とりとピーマンのマヨしょうゆあえ にしよくあえ ビタミンたっぷりスープ	640	27.5	ぎゅうにゅう・とりにく	ピーマン・もやし・ にんじん・にんにく・ たまねぎ・こまつな・にら	こめ・かたくりこ・あぶら・ ノンエッグマヨネーズ・ ごま

☆ 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。