

6月の予定献立表

令和8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					
1	月	ちゅうかめん 	ぎゅうにゆう 	ファイバージャージャーめんのごもやしのナムル マーラーカオ	678	21.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・みそ・わかめ・スキムミルク・なまクリーム	しょうが・にんにく・ねぎ・ほしいたけ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ごぼう・もやし・きゅうり	ちゅうかめん・あぶら・さとう・かたくりこ・こむぎこ・バター
2	火	むぎごはん 	ぎゅうにゆう 	キムムッチ いろどりナムル サムゲタン	539	22.5	ぎゅうにゆう・やきのり・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・おおむぎ・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ
3	水	むぎごはん 	ぎゅうにゆう 	チンジャオロース たまごスープ スイカ	538	25.2	ぎゅうにゆう・ぶたにく・たまご・ベーコン	にんにく・しょうが・もやし・たけのこ・ピーマン・ねぎ・にら・ほしいたけ・すいか	こめ・おおむぎ・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・てんぷん
4	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	かみかみハンバーグ こんにやくサラダ 野菜スープ	521	24.4	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ウインナー	れんこん・たまねぎ・にんじん・だいこん・キャベツ・かぶ	こめ・あぶら・パンこ・さとう・てんぷん・こんにやく・ごま・じゃがいも
5	金	こどもパン 	ぎゅうにゆう 	てりやきフィッシュ ごぼうサラダ コーンクリームスープ	591	24.7	ぎゅうにゆう・とりにく・しろみぎかな・なまクリーム	ごぼう・にんじん・たまねぎ・コーン・クリームコーンかん・パセリ	こどもパン・てんぷん・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ
6	土	ごはん 	ジョア 	なすいりドライカレー さわやかサラダ	522	20.6	ぶたにく・わかめ	たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・なす・キャベツ・もやし・きゅうり・レモン	こめ・あぶら・こむぎこ・さとう
8	月	がっこうこうかいび ふりかえきゅうぎょうび 学校公開日 振替休業日							
9	火	はちみつレモン トースト 	ぎゅうにゆう 	やきにくサラダ エービーシースープ	524	21.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく・とりにく	レモン・もやし・キャベツ・さやいんげん・ピーマン・しめじ・にんにく・たまねぎ・にんじん	しよくパン・バター・はちみつ・さとう・あぶら・こんにやく・マカロニ・じゃがいも
10	水	ひじきチャーハン 	ぎゅうにゆう 	にくだんごどやさいのスープ	514	20.1	ぎゅうにゆう・やきぶた・ほしひじき・ぶたにく	にんじん・コーン・ばんのうねぎ・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
11	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	いわしのかばやき おひたし すましじる	574	27.8	ぎゅうにゆう・イワシ・とうふ・かまぼこ	しょうが・もやし・にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま
12	金	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ぶたにくとなすのうめしそいため ピリからきゅうり アジサイゼリー	526	22.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく・かんてん	なす・しょうが・たまねぎ・うめぼし・しそ・きゅうり・ぶどうジュース	こめ・あぶら・かたくりこ・さとう
15	月	ごはん 	ぎゅうにゆう 	とりのバジルやき カラフルサラダ ぐだくさんスープ	555	23.9	ぎゅうにゆう・とりにく・ウインナー	にんにく・きゅうり・キャベツ・だいこん・ピーマン・コーン・レモン・にんじん・たまねぎ・こまつな	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも
16	火	はつがつおの たきこみごはん 	ぎゅうにゆう 	ごもくみそしる みずようかん	557	24.1	ぎゅうにゆう・カツオ・あぶらあげ・みそ・かんてん・あずき	しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・あぶら・かたくりこ・さとう・ごま・こんにやく
17	水	わかめごはん 	ぎゅうにゆう 	こうやどうふとじゃがいものにも あおなとハムのサラダ	505	21.1	ぎゅうにゆう・わかめ・こうやどうふ・とりにく・ハム	たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・もやし	こめ・ごま・じゃがいも・こんにやく・あぶら・さとう
18	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	サケのしおやき きりぼしだいこんのもの みそしる あじつけのり	520	31.2	ぎゅうにゆう・サケ・とりにく・さつまあげ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ほしいたけ・きりぼしだいこん・さやいんげん・こまつな・だいこん・ねぎ	こめ・あぶら・さとう
19	金	スパゲティ 	ぎゅうにゆう 	ヤリイカのトマトクリームソース フレンチサラダ さくらんぼ	583	21.4	ぎゅうにゆう・チーズ・なまクリーム・ヤリイカ	にんにく・たまねぎ・なす・トマトかん・パセリ・きゅうり・キャベツ・さくらんぼ	スパゲティ・あぶら・さとう・バター・こむぎこ
22	月	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	558	17.2	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
23	火	むぎごはん 	ぎゅうにゆう 	ゼリーフライ ゆでキャベツのサラダ みそしる	530	18.5	ぎゅうにゆう・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
24	水	ミートライス 	ぎゅうにゆう 	ちゅうかスープ	565	21.3	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ぎゅうにく・みそ・チーズ・わかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリ・もやし・コーン・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・バター・ごま
25	木	かてめし 	ぎゅうにゆう 	ささみときゅうりのしおこんぶあえ わかめのみそしる	516	21.5	ぎゅうにゆう・あぶらあげ・こうやどうふ・とりささみ・しおこんぶ・とうふ・わかめ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・もやし・きゅうり・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・ごま
26	金	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ひがしまつやまのやきとりどんのご とうふともやしスープ	606	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・ねぎ・たまねぎ・にんじん・もやし・ぶなしめじ	こめ・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ
29	月	ジャンバラヤ 	ぎゅうにゆう 	レモンドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト	550	17.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ウインナー・ヨーグルト	たまねぎ・コーン・トマトかん・ピーマン・きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン・レモン	アルファまい・あぶら・さとう・ブルーベリージャム
30	火	うどん 	ぎゅうにゆう 	おろしつけめのしる なつやさいのかきあげ	596	22.6	ぎゅうにゆう・とりにく・あぶらあげ・わかめ・ちくわ	だいこん・えのきたけ・ばんのうねぎ・にんじん・たまねぎ・ごぼう・かぼちゃ・コーン	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。