



6月の予定献立表



平成27年度

志木市立宗岡第四小学校

日	曜	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 しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(き)	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)
		しゅしょく	のみもの お か ず					
1	月	ごはん 	チキンピラフ じゃがいものそぼろに コンソメスープ	536	19.7	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ じゃがいも さとう でんぷん バター	にんじん あおピーマン コーン グリーンピース たまねぎ しょうが マッシュルーム
2	火	しょくぱん 	ガーリックトースト ポークビーンズ あじざいゼリー	522	18.6	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょくぱん じゃがいも さとう マーガリン あぶら	にんじん グリンピース にんにく たまねぎ パセリ
3	水	ごはん 	とりのこみやき きゅうりのなんばんづけ	501	32.1	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ きゅうり とうがらし
4	木	ごはん 	かみかみこんだて こんさいドライカレー かみかみあえ ヨーグルト	726	28.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ だいず ヨーグルト	こめ でんぷん さとう あぶら ごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう
5	金	スパゲティ 	ベーコンとキャベツのペペロンチーノ じゃがいものあまからあげ コンソメスープ	610	20.8	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	スパゲティ じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター	とうがらし にんじん にんにく たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム
8	月	ごはん 	そぼろどん チャブチェ	579	26.1	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	こめ さとう はるさめ あぶら ごま	にんじん あおピーマン たまねぎ グリンピース しょうが ほししいたけ
9	火	ごはん 	ゆかりごはん ピーマンのにくづめフライ コロコロやさいのスープ	562	18.4	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご	こめ こむぎこ ばんこ じゃがいも あぶら	ゆかり あおピーマン にんじん たまねぎ コーン
10	水	ごはん 	おやこどん マリネサラダ	538	21.2	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり
11	木	ごはん 	ちくわとごぼうのごまだれどん とうみょうのみそしる	581	20.4	ぎゅうにゅう ちくわ みそ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま	にんじん とうみょう ごぼう しょうが ねぎ
12	金	ちゅうかめん 	5年生リクエスト給食 みそらーめん じゃがまるくん	660	21.6	はっこうにゅう ぶたにく みそ チーズ たまご	ちゅうかめん じゃがいも でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん いら しょうが にんにく キャベツ ねぎ コーン
15	月	ごはん 	アジのたつたあげ ヤングコーンのソテー みそしる	636	22.0	ぎゅうにゅう あじ ウィナー とうふ みそ	こめ でんぷん あぶら	赤ピーマン にんじん しょうが ヤングコーン キャベツ だいこん
16	火	コッペパン 	こなゆきあげぱん ツナポテト ワナンスープ	547	24.0	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	コッペパン さとう じゃがいも わんたんのかわ あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ マッシュルーム はくさい
17	水	ごはん 	カレーライス フルーツミックス	646	19.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも バター はくりきこ あぶら	にんじん じゃがいも たまねぎ しょうが にんにく りんご とまとかん ももかん みかんかん バインかん
18	木	ごはん 	キャベツメンチ せんぎりサラダ みそしる	678	32.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ たまご	こめ ばんこ こむぎこ さとう あぶら	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ
19	金	うどん 	にくうどん えだまめのかきあげ	624	21.3	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ むきえび たまご	うどん こむぎこ あぶら	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ コーン
22	月	ソフトフランスパン 	チキンのクリームに やさいスープ	564	18.2	ぎゅうにゅう とりにく	ソフトフランスパン こむぎこ バター	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ
23	火	ごはん 	うめわかめごはん しろみざかなのマリネ ワカメスープ	528	20.4	ぎゅうにゅう メルルーサ ワカメ	こめ はくりきこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん うめ きゅうり ねぎ トマト
24	水	ごはん 	さけのピリカラやき とんじる	499	27.5	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん にんにく ねぎ
25	木	ごはん 	ギョウザどん ナムル	504	22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	いら にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし
26	金	ちゅうかめん 	ちゃんぽん ツナサラダ	610	25.5	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ツナ	ちゅうかめん さとう あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ もやし
29	月	ごはん 	ハッシュドポーク ごぼうサラダ れいとうみかん	593	17.8	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム ごぼう キャベツ れいとうみかん
30	火	ごはん 	キムチチャーハン チーズささみはるまき かぶのスープ	643	20.2	ぎゅうにゅう やきぶた とりささみ チーズ	こめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら	にんじん いら キムチ たまねぎ かぶ

- おはしとマスクは毎日持ってきてください。
- 食 材 料 の都合により献立が変わることがあります。



きゅうしょくもくひょう

★衛生面に気をつけて楽しい給食にしよう★

1日3度の食事をしっかりと1日元気に過ごしましょう