



6月の予定献立表



令和3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		おもにねつやちからになる		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	しょくひん(あか)	しょくひん(き)		
1	火	むぎごはん		655	22.5	ポークカレー マリネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり	
2	水	ごはん		545	24.2	チンジャオロースどん ワカメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ パプリカ ピーマン にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう	
3	木	えだまめいりひきごはん		565	27.2	ささかまのいそべあげ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ えだまめ わかめ ささかまほこ あおりの とろろ	こめ あぶらさんおんとう ごむぎこ	にんじん えのきたけ	
4	金	たくわんきゅうりちらし		595	23.9	かみかみあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ こんにゃく みそ	こめ おおむぎ しょうはくとう しろごま でんぶん あぶら さんおんとう	たくあん きゅうり ごぼう にんじん だいこん ばんのうねぎ	
7	月	うどん		604	28.7	とりなんばんうどんのしる いかのおうごんあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか	うどん あぶら ごむぎこ しろごま	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ	
8	火	ごはん		572	30.8	シャキシャキピリからいため とりのごまみそつけやき かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ たまご	こめさんおんとう ごまあぶら しろごま でんぶん	きりほしだいこん にんじん にんにく キャベツ しいたけ にら	
9	水	ゆかりごはん		559	28.6	きゅうりのなんばんづけ サーモンパシルやき やさいのみそじる	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう マヨネーズ	ゆかり きゅうり にんにく だいこん ねぎ にんじん	
10	木	ごはん		726	27.6	わふうマーボーどうふ カリカリはるさめのサラダ ワタナスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	こめさんおんとう あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ワタンのかわ	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	
11	金	スパゲティ		606	21.3	ゆとりのトマトソースパスタ むぎむぎスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう いか ベーコン ウィナー だいず かんでん こんにゃく	スパゲッティ オリーブオイル あぶら おおむぎ しょうはくとう	にんにく とうがらし たまねぎ トマト なす しょうが セロリー にんじん キャベツ ぶどうジュース	
14	月	ツイストパン		713	28.6	とりにくのフレークあげ やさいソテー コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	パン ごむぎこ パンこ コーンフレーク あぶら オリーブオイル じゃがいも	にんにく フロッキー キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	
15	火	かてめし		701	28.1	みそポテト こじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こうやどうふ みそ とうふ だいず	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう じゃがいも ごむぎこ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	
16	水	ごはん		601	25.4	タコライス モロヘイヤのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん モロヘイヤ えのきたけ	
17	木	むぎごはん		654	30.4	ぶたにくのおろしどん おあげのサラダ ナスのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ でんぶん あぶらさんおんとう しろごま	しょうが だいこん とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ なす えのきたけ	
18	金	エビピラフふう		539	22.7	ポトフ カントリーサラダ	ぎゅうにゅう えび とりにく	こめ あぶら オリーブオイル じゃがいもさんおんとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり だいこん レモン	
21	月	ごはん		623	31.2	ピピンパ キャベツのスープに あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく フランクフルト かんでん	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも しょうはくとう	にんじん もやし チンゲンサイ ぜんまい しょうが にんにく たまねぎ キャベツ アセロラ	
22	火	わかめごはん		603	24.5	にくじゃが とうみょうのみそじる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく つきこんにゃく こうやどうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ さやいんげん とうみょう ねぎ	
23	水	ごはん		630	31.2	やきとりどん てつくりボンすのやさいあえ カルシウムたっぷりみそじる	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	こめ でんぶんさんおんとう しろごま あぶら	ねぎ にんじん キャベツ もやし レモン だいこん こまつな	
24	木	ちゅうかめん		641	24.0	ごもくあんかけ とうにゅうマドレーヌ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうにゅう たまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごむぎこ ベーキングパウダー さんおんとう はちみつ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん はくさい もやし こまつな レモン	
25	金	ごはん		632	26.1	アジのトマトソースかけ てつぶんたっぷりサラダ せんざりやさいのスープ	ぎゅうにゅう あじ ひじき ちりめんじゃこ とりにく	こめ あぶら でんぶん さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ	
28	月	キムチチャーハン		626	28.4	ゆーりんちー とろとろスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら ごまあぶら でんぶんさんおんとう	にんじん にら キムチ にんにく しょうが ねぎ モロヘイヤ	
29	火	ごはん		558	32.0	カレーじゃこぶりかけ あじのねぎみそやき さわにわん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あじ みそ ぶたにく	こめさんおんとう しろごま あぶら でんぶん	にんにく たまねぎ しょうが ねぎ ごぼう にんじん たけのこ だいこん ばんのうねぎ	
30	水	じゅうしい		534	21.1	にんじんしりしり もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ たまご ツナ もずく	こめ あぶら ごまあぶら	しいたけ にんじん にら もやし ねぎ えのきたけ	

●食材料の都合により献立が変わることがあります。

・4日は虫歯予防デーにちなんで“かみかみ献立”です。

しっかりとんで食べましょう

・今月は、1日、2日、7日、24日が減塩献立になっています。



きゅうしょくもくひょう

★身の回りの衛生に気をつけよう★

6月給食費引き落とし

日にち：6月15日(火)

予備日：6月30日(水)

前日までにご準備をよろしく願います。

